

RIZAP
トレーナーが伝授



コニカミノルタグループ従業員の皆様

いまさら聞けない!? コレステロールって なぜ体に悪いの?

「健康診断で年々コレステロール値が高くなってきた…」
コレステロールは体に悪いとよく言われますが、摂りすぎると身体にどのような影響があるのか、
コレステロールとの上手な付き合い方をお伝えします。

必見!コレステロール値を改善する食事のポイント!

Point ① 飽和脂肪酸（ほうわしぼうさん）の摂取量を減らす。

Point ② 血管を若く保つための食材を積極的に取り入れる。

Point ③ 質のいい油を選んで使う。

Point ④ 積極的に食物繊維を取り入れる。

おすすめメニュー

1. ブロッコリーの茎ナムル



< 1人分の栄養価 >

エネルギー 95.0 kcal
たんばく質 6.1 g
脂質 6.3 g
糖質 2.4 g
炭水化物 7.9 g
食物繊維総量 5.5 g
食塩相当量 1.0 g

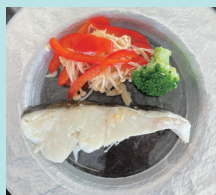
< 材料 (2人分) >

- ・ブロッコリーの茎 1本
- ・ごま油 小さじ 2
- ・煎りごま 大さじ 1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ 1
- ・塩 少々
- ・チューブおろしにんにく お好みで 1cm

作り方の動画はこちら ▶



2. パプリカと白身魚のソテー



< 1人分の栄養価 >

エネルギー 318.0 kcal
たんばく質 12.3 g
脂質 29.0 g
糖質 3.8 g
炭水化物 5.8 g
食物繊維総量 2.0 g
食塩相当量 0.7 g

< 材料 (2人分) >

- ・白身魚 2切れ
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・えのき 1/3袋
- ・オリーブオイル 大さじ 2
- ・にんにく 1片（またはチューブおろしにんにく 2cm）
- ・塩 少々

作り方の動画はこちら ▶



LDLコレステロールの摂りすぎに要注意! 脳や心臓の病気につながるリスクも…

コレステロールには、LDL（悪玉）とHDL（善玉）の2種類があります。

LDLはコレステロールを全身の細胞に運び、ホルモンや細胞をつくるための材料として使われます。一方、HDLは使われずに余ってしまったコレステロールを肝臓に持ち帰る役割があります。

どちらも健康な身体を保つために必要ですが、特に気を付けたいのはLDLが増えすぎてしまうことで

す。LDLが増えすぎると、コレステロールが血管の壁に付着して動脈硬化を引き起こします。

その結果、脳梗塞や狭心症などの血管系の病気を引き起こすリスクが高くなってしまいます。健康な身体を維持するために大切なことは、LDLを減らしHDLを増やすことです。

健康診断結果を見直して、早めに対策をしましょう!

コレステロール値改善の鍵は食事にあります! 動脈硬化を予防するためにLDLを減らし、 HDLを増やす食事のポイントを伝授!

Point ① ▶ 和食を食べる習慣を

飽和脂肪酸とは、LDLコレステロールを増加させてしまう脂肪酸のことを指します。

お肉の油やバターなどの動物性油脂、菓子パンにも多く含まれています。洋食よりも和食を食べる習慣を身につけることで自然と減らすことができます。



Point ② ▶ 抗酸化成分を摂る

ビタミンC、ビタミンE、β-カロテン、ポリフェノールなどは抗酸化成分として働き、動脈硬化の進行を遅らせる効果が期待できます。

●オススメ食材：ほうれん草、ブロッコリー、アーモンド、小松菜、しそ、緑茶



Point ③ ▶ 油の使い所と量に注意

●オリーブオイル：HDLを上げ、LDLを下げる効果があるといわれています。熱に強く、炒め物などに大活躍です。普段使いの油におすすめです!

●アマニ油、えごま油：血液をサラサラにする効果があるといわれています。加熱調理には不向きなためサラダのドレッシングとして、マリネやカルパッチョなど生食用としての使用がおすすめです。

●ごま油：LDLコレステロールを下げてくれる働きがあります。しかし摂りすぎるとHDLも下がってしまいますので1日小さじ1杯程度を目安に使うようにしましょう。



Point ④ ▶ 繊維質な食材を食べよう

野菜や海藻、きのこ類に含まれる食物繊維を毎食しっかり摂ることで、コレステロールを体外へ排出しやすくしてくれます。



RIZAP 語録

自分の心と身体を大切に

健康な心と身体がなければ、なんとなく考えている将来のことが叶えられないかもしれません。大変なとき、つらい時こそ自分を労り、大事にしてあげましょう。

トレーナー 荒木 美実

