



# 健康通信 < vol.3 >

コレステロールを気にされている方は非常に多いと思います。  
 テレビでもコレステロールに関する番組は非常に多く放送されています。  
**動脈硬化と深くかかわっているコレステロールを制するため、一度この機会に食生活を見直されてはいかがでしょうか。**

今回は、コレステロールや中性脂肪を下げる食品の一部をご紹介します！！

食品	含まれる成分	働き
青魚(イワシ、アジ、サバ等)	DHA、EPA	オメガ3脂肪酸で血中の悪玉コレステロールを減らし血液サラサラにする
ナッツ類(特にクルミ)	αリノレン酸	中性脂肪を下げる(オメガ3脂肪酸)
亜麻仁油、えごま油	αリノレン酸(オメガ3脂肪酸)	中性脂肪を下げる(オメガ3脂肪酸) αリノレン酸は熱に弱いため、加熱せずそのまま食べるのがオススメ
オリーブオイル	オレイン酸(不飽和脂肪酸)	善玉コレステロールは減らさず、悪玉コレステロールだけを減らす
黒酢、りんご酢(クエン酸)	アミノ酸	血中中性脂肪が減る
ネギ類(ネギ、たまねぎ、にら、にんにく、らっきよ等)	ケルセチン(ポリフェノール) アリシン(硫化アリル)	腸内の脂肪と結合し、便と一緒に排泄する 血流を改善する
きのこ類	ベータグルカン	血中コレステロール値を減らす(細かく刻むとよりベター)
海藻	フコクダイン アルギン酸	血糖値・コレステロール値・血圧の抑制作用 ※アカモク(ぎばさ)、クロモリにはフコクダインがわかめの約3倍
緑茶など	カテキン(ポリフェノール)	脂肪やコレステロールの吸収を抑える
大豆	レシチン ビタミンE、サポニン カンペステロール イソフラボン ナットウキナーゼ アディポネクチン	善玉コレステロールを増やす 悪玉コレステロールの酸化を防ぐ コレステロールの吸収を抑える 抗酸化作用 血栓をできにくくする 長寿ホルモン
柑橘類の皮	ヘスペリジン	血管を柔らかくし、血流を改善する
ヨーグルト、チーズ	乳酸菌	コレステロールの排出作用(味噌・漬物・キムチよりも効果的)
豚肉(脂身の少ない部位)	ポークペプチド カルニチン	コレステロールを下げる 脂肪酸燃焼効果
鮭	アスタキサンチン	悪玉コレステロールの増加を抑え、善玉コレステロールを増やす
貝類、タコ、イカ、血合いの魚(カツオ、ぶりなど)	タウリン	コレステロールを排出する胆汁酸の合成を促す ※タウリンは水溶性なので煮汁もしっかり飲みましょう
ゴマ(炒ってから、する)	ゴマリグナン	善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを低下させる
唐辛子	カプサイシン	脂肪分解を促進する
生姜(加熱後)	ショウガオール	血流が良くなる
トマト	リコピン	LDLコレステロールの参加を防ぎ、血液をきれいにする
れんこん、ごぼう等	水溶性食物繊維	コレステロールの上昇を抑える
キャベツ、ブロッコリー	SMCS(天然アミノ酸)	血中コレステロールを低下させる

**食物繊維は「コレステロールの吸収を防ぎ」「血中コレステロールの消費を早める」W効果があるので、『食事はまずサラダから食べる』と良いようです。**

石垣島富茶は、ミネラル成分・食物繊維・ポリフェノールを非常に多く含んでおります。

