

コンビニ活用法



LDLコレステロールが高めの方の

選び方のポイント

① 主菜は肉より魚や大豆製品を選ぶ

LDLコレステロール値を下げるためには、肉料理などに多く含まれる飽和脂肪酸の摂り過ぎを控えることが大切です。一方、魚や大豆製品に多く含まれる不飽和脂肪酸には、血中のコレステロールを減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。体内で生成できないため、食事から摂取する必要があります。



血中のコレステロールや

中性脂肪などの脂質に

異常がある場合、

動脈硬化が進み、心筋梗塞や

脳梗塞などのリスクを高めます。

これらの値を下げるには、食生活の改善が重要です。

② コレステロールの多い食品は控えめに

食品に含まれるコレステロールの量は1日200mg未満に留めることが推奨されています。コレステロールが多い食品は、卵、乳製品、肉、レバー、魚卵などがあります。これらの食品は、量や頻度に気をつけましょう。また、コレステロールの多い食品を重ねて食べないこともポイントです。

忙しい方や自炊が難しい方でも

対策できるコンビニでの

食事選びのポイントを

ご紹介します。

③ ビタミンA・C・Eを多く含む野菜を毎食食べる

LDLコレステロールは、活性酸素によって酸化されると血管壁に蓄積し、動脈硬化を招くと言われています。酸化を防ぐためにも抗酸化ビタミンと言われるビタミンA・C・Eを多く含む野菜を毎食1皿食べるよう心がけましょう。

LDLコレステロールが高い方向けおすすめ

メニュー例

● 鮭の幕の内弁当

● 麻婆豆腐丼+ほうれん草の胡麻和え

● 鯖の和風パスタ+かぼちゃのサラダ



選び方のポイント

1 主食+主菜+副菜を揃えてバランスよく食べる

弁当や丼ものを選ぶと、糖質や脂質が多くなりがちです。主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせることで、糖質や脂質の摂り過ぎを防ぐことができます。

2 主菜は青背の魚を選ぶ

青背の魚(さばやあじ、さんまなど)には不飽和脂肪酸を多く含み、中性脂肪を下げる働きがあります。総菜の焼き魚や缶詰、チルド惣菜なども利用し積極的に選びましょう。

3 食物繊維を多く含むものを選ぶ

食物繊維は、コレステロールが腸で再吸収されるのを抑え、余分なコレステロールの排出を促す働きがあります。食物繊維は、雑穀、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどに多く含まれます。

4 レジ横の揚げ物・甘いものに注意

レジ横には揚げ物や甘いものが並び、ついつい購入しがちですが、これらは中性脂肪を上げやすく注意が必要です。

中性脂肪が高めの方のおすすめ

メニュー例

- 雑穀米おにぎり+チルド惣菜の鯖の味噌煮+わかめの酢の物
- きのこおこわ+豆乳鍋
- トマトとレタスのサンドイッチ+ツナサラダ+野菜たっぷりミネストローネ
- とろろそば+納豆+海藻のサラダ



まとめ

最近は、弁当以外にも冷凍やチルド惣菜の種類も増えています。コンビニに入ったら、すぐに弁当コーナーに向かうのではなく、冷凍やチルド総菜の棚もチェックしてみるのもおすすめです。コンビニでも選び方のポイントさえ押さえれば、脂質異常症の予防や改善に役立つ食事ができます。

参考

- ・厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020版)」
- ・一般社団法人日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」
- ・日本食品標準成分表(八訂)増補2023年
- ・厚生労働省e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-004.html>
- ・健康長寿ネット <https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/cholesterol.html>