

コレステロールを下げる お得技®ベストセレクション

Contents

巻頭特集

キホンから最新トピックまでまるわかり!

コレステロールの大誤解 …P6



PART1

コレステロールを下げる 食材 編 …P18

- 001 バラ肉を避けて、もも肉やヒレ肉を選ぶだけ!
コレステロールをグッと抑えることができる
- 002 和牛より輸入牛のほうがヘルシー
- 003 鶏肉はコレステロールへの影響がなんとほぼゼロ
- 004 羊肉を食べれば脂肪燃焼効果が高まって
中性脂肪を減らせる
- 005 魚に含まれる不飽和脂肪酸EPAとDHAが
コレステロール値改善に効果的!
- 006 サケやエビの「赤さ」が持つ抗酸化作用が
血管を若返らせて動脈硬化対策に効果的!
- 007 タコ・イカ・貝類にはコレステロールを下げる
タウリンがたっぷり含まれていた!
- 008 さばやいわしの缶詰は栄養豊富で使い勝手バツグン
- 009 サケのソテーにオリーブオイルをかけるだけで効果アップ
- 010 エクストラバージンオリーブオイルで
悪玉コレステロールを減らせる
- 011 油=悪というわけじゃないんです!
悪玉コレステロールを減らす良い油を知ろう
- 012 加熱調理に強いごま油で
悪玉コレステロールの生成を抑制
- 013 ビタミンEを含むアボカドを食べて動脈硬化を予防
- 014 ブロッコリーのカロテノイド色素は
熱に強いから調理がラク
- 015 キャベツの千切りで活性酸素を除去できる
- 016 食物繊維を取り入れると胆汁酸を排泄して
血中コレステロールの消費を促進!



- 017 かぼちゃは皮ごと食べて強い抗酸化作用をゲット!
- 018 肉料理にはオニオンスライス添える
- 019 酢玉ねぎを常備してドレッシング代わりにする
- 020 毎日1杯のトマトジュースで血管内の酸化を抑える!
- 021 にんにくは生よりも焼いて食べるのが正解
- 022 1日2個のしいたげがコレステロールや
中性脂肪の減少に効果的!
- 023 わかめのみそ汁でコレステロールを絡め取る!
- 024 寒天を食前に食べれば食事量を減らせる
- 025 高コレステロールの中老年女性には大豆がオススメ
- 026 ミネラルがたっぷりの高野豆腐を常備!
- 027 納豆を食べれば血液がサラサラに
- 028 ローカロリーなこんにゃくで腸内を大掃除!
- 029 玄米にはメタボ解消に役立つ成分がたっぷり!
- 030 毎日乳製品を食べて乳酸菌を補給しよう
- 031 りんごは切ったらすぐに食べるで
ポリフェノールを逃さない
- 032 皮をむかずに丸ごと食べて
悪玉コレステロールを下げる
- 033 朝ごはんを食べる時間がないならバナナを1本食べる!
- 034 高カカオチョコレートで動脈硬化のリスクを下げる
- 035 食後に飲むなら水よりもカテキンが含まれているお茶を
- 036 コーヒーはアイスよりもホットで脂肪分解を促進
- 037 1日に大さじ1杯の酢を料理に使うだけで
コレステロール値の改善が期待できる



PART2

コレステロールを下げる 食習慣 編 …P48

- 038 自分の仕事と身長から1日の適正カロリーを
出してバランスの取れた食事にチェンジ
- 039 1日の適正量をしっかり守れば
お酒はガマンせず飲んでもOKなんです!
- 040 赤ワインのポリフェノールが心臓病のリスクを下げる
- 041 低カロリーのおつまみを選んでカロリーをコントロール!
- 042 つい飲みすぎちゃったのはちびちび飲んで防げる
- 043 テーブルに調味料を置かないだけで
カロリーを抑えられる
- 044 茹でる or 蒸すでお肉の脂を落とせばカロリーダウン
- 045 下ごしらえのちょっとした工夫で
コレステロールがグッと減る
- 046 神経質に脂身や卵を避けるより
全体の食事量に気を遣う
- 047 フッ素加工のフライパンなら
必要最低限の油で調理できる
- 048 肉や魚を焼くならフライパンよりグリルがオススメ
- 049 揚げ物をするならいかに油を吸わせないかが肝!
- 050 噛み応えのある五穀米を用意すれば早食い防止になる
- 051 茶碗を小さめにするだけで自然とご飯の量を減らせる
- 052 毎日野菜が摂れないなら白米を玄米に置き換える
- 053 1日1~2個なら卵を食べてもほとんど影響しない
- 054 食物繊維の多い前菜から食べて
コレステロール値上昇を予防
- 055 前菜になる食物繊維がないなら
両手の平いっぱい野菜を食べる
- 056 ごほうびディナーならうな重よりもステーキを食べよう
- 057 焼き鳥を食べるならレバーよりヘルシーなねぎまを!
- 058 チャーシュー麺よりも野菜たっぷりのタンメンを選ぶ
- 059 丼物を食べるならカツ丼よりも海鮮丼を選ぶ!
- 060 丼物を食べるときは野菜の小鉢と一緒に注文
- 061 コンビニやスーパーのお弁当は幕の内弁当を迷わずチョイス
- 062 外食ランチなら洋食よりカロリーが低い和定食がベスト
- 063 ポテサラやマカロニサラダはサラダではない!!

- 064 ショートニングが使われている菓子パンには要注意!
- 065 高カロリー・高脂質な洋菓子よりも和菓子を選ぼう!
- 066 プリンよりゼリー、ゼリーより寒天!
- 067 スイーツは「食後限定」で食べれば少量でも満足できる
- 068 小腹が空いたときはアーモンドをおやつ代わりに
- 069 あま〜いフルーツには中性脂肪を増やす果糖がたっぷり

- 070 マイボトルを持ち歩けば甘いもののムダ買いを防げる
- 071 脂質を減らしたいなら牛乳を豆乳に置き換え
- 072 食事を抜くと太りやすくなるから朝食は必ず食べる!
- 073 帰りが遅くなりそうなら夕食は2回に分ける!
- 074 早食いを予防するなら回転率の良いお店には立ち入り禁止
- 075 注文前にカロリー表をチェックでカロリーオーバーを防ぐ

PART3 コレステロールを下げる **生活習慣** 編 …P74



- 076 食事の日記をつけて自分の食事量を視覚化
- 077 血圧測定で健康意識が高まり数値改善の可能性も
- 078 喫煙は百害あって一利なし!
禁煙は生活習慣病予防の第一歩
- 079 こまめな水分補給がドロドロ血液を予防する
- 080 ストレスを感じたらゆっくり鼻呼吸でリラックス!
- 081 38℃のぬるま湯にゆっくり浸かるだけで代謝アップとストレス解消のイイトコドリ!
- 082 炭酸入りの入浴剤で温め効果をアップ!
- 083 狂った体内時計は太陽の光でリセットできる
- 084 質の良い睡眠で自動的にコレステロール増加を防ぐ
- 085 不眠でお悩みならコーヒーを飲む時間に注意
- 086 吸水性が良くゆったりしたパジャマで快眠!
- 087 睡眠の質をはかるアプリで記録するのもアリ
- 088 ストレスはコレステロールの元
あなたのストレス度をチェック
- 089 煮詰まったら近所の公園へ森林浴に出かけよう!
- 090 抗酸化作用のあるハーブティーでほっとひと息
- 091 友人や家族と楽しく話して元気をチャージ
- 092 感動する映画で涙活すればホルモンバランスが整う!
- 093 毎朝3分のラジオ体操で気持ち良く1日をスタート!

- 094 家事で体を動かせばウォーキングや軽いストレッチと同等のカロリー消費に!
- 095 日常的に良い姿勢をキープしていればウォーキング時のダイエット効果がアップ
- 096 階段をのぼるときはかかと&つま先に全集中
- 097 1日400段の上り下りで運動効果をゲット
- 098 5本指ソックスを履いて末端の血行不良を防ぐ
- 099 座りっぱなしで足がバンバンになったら貧乏ゆすりでもくみをリセットできる!
- 100 腸内環境を整えればコレステロール値が下がる
- 101 腸が元気かどうか日頃からチェックしましょう
- 102 腸内環境を改善するなら腸内細菌のバランスを整える
- 103 善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れよう
- 104 ヨーグルトにトッピングするだけで効果アップ
- 105 プロバイオティクス食品を毎日の食事にプラス
- 106 冷たい食べ物や飲み物はお腹を冷やすから要注意
- 107 腹巻きやカイロを活用してお腹の冷えを撃退
- 108 トイレで前かがみに座るだけですっきり快便になる
- 109 便秘が気になるなら腸マッサージで揉む
- 110 30分に一度立ち上がるだけでお腹の張りを解消
- 111 病気が隠れているかも!? 40代以上は内視鏡検査を

PART4 コレステロールを下げる **運動・ストレッチ** 編 …P90

- 112 通勤で歩けばウォーキング自体は30分だけでOK
- 113 ちょこちょこ動くを意識して活動量を稼ごう
- 114 ずぼらさんにオススメな寝たままできるストレッチでリラックス&肥満解消
- 115 忙しくて時間が取れない人には会社ですき間時間にできる簡単ストレッチ
- 116 テレビを観ながら好きなときにできるずぼら腹筋で内臓脂肪を撃退!



- 117 ふくらはぎを揉むだけで血流が改善して動脈硬化の予防になる
- 118 ツボ押し初心者でもできる簡単耳ツボで脂肪を燃焼する
- 119 つまようじでへそ横と足ツボを刺激する!
- 120 食欲を抑える顔ツボでムダ食いを回避



小特集 上手に生活へ取り入れたい!
トクホ・機能性表示食品54製品 実飲・実食テスト …P38
 サッと作れるお手軽料理で食事面からアプローチ!
コレステロールが下がる! ずぼらレシピ12 …P66



【本書をお読みになる前に】

- ・本誌に掲載している情報は2022年4月時点のものです。
- ・本書に掲載している内容はその効果を100%保証するものではありません。
- ・本書で紹介している内容はすべての人に等しく安全であるとは限りません。すでに高コレステロールや動脈硬化で病院にかかっている方、体調不良の方、薬を服用している方、持病ある方は必ず医師に相談してください。
- ・本書には弊社刊行の『LDK』『血糖値を下げるお得技ベストセレクション』をもとに再編集した記事を含みます。掲載製品の価格などは現在変更されている場合があります。

【食品等の成分について】

- ・本書に記載している食品等のエネルギー量やコレステロール量などの算出は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』に準拠しています。
- ・本書に記載している食品等のエネルギー量やコレステロール量などは、特別の記載がない限り、食品の可食部100gです。
- ・本書に記載している料理に含まれる各成分量は、一般的な調理法で作った1人前の量に含まれる一例です。同じ料理でも材料や作り方によって各成分量が異なる場合があります。