

巻頭特集

各分野の最強名医がすすめる!

コレステロールを下げる最強食材 **最新版** …P06

キホンから最新トピックまでまるわかり!

コレステロールの新常識 …P14



PART 1

コレステロールを下げる **食材** 編 …P26

- 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 魚介類の“赤さ”が血管を若返らせて動脈硬化対策に!
- 007 エクストラバージンオリーブで
悪玉コレステロールを減らせる
- 008 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!
- 009 さばやいわしの缶詰は栄養豊富で使い勝手バツグン
- 010 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
- 011 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
- 012 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
- 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 キャベツの千切りで活性酸素を除去できる
- 015 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



- 016 食事に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を添える
- 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 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
- 031 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
- 032 朝ごはんを食べる時間がないならバナナを1本食べる!
- 033 毎日乳製品を食べて乳酸菌を補給しよう
- 034 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
- 035 コーヒーはアイスよりもホットで脂肪分解を促進
- 036 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!



PART 2

コレステロールを下げる **食習慣** 編 …P50

- 037 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
- 038 1日の適正量を守れば
お酒はガマンせず飲んでもOK
- 039 赤ワインのポリフェノールが心臓病のリスクを下げる
- 040 つい飲みすぎちゃったのはちびちび飲みで防げる
- 041 低カロリーのおつまみでカロリーをコントロール!
- 042 揚げ物をするならいかに油を吸わせないかが肝!
- 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 茹でるか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 噛み応えのある五穀米を用意すれば早食い防止になる
- 050 茶碗を小さめにするだけで自然とご飯の量を減らせる
- 051 毎日野菜が摂れないなら白米を玄米に置き換える
- 052 1日1~2個なら卵を食べてもほとんど影響しない
- 053 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
- 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 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
- 056 チャーシュー麺よりも野菜たっぷりのタンメンを
- 057 焼き鳥を食べるならレバーよりもヘルシーなねぎまを!
- 058 丼物を食べるならカツ丼よりも海鮮丼を選ぶ
- 059 丼物を食べるときは野菜の小鉢と一緒に注文
- 060 コンビニやスーパーのお弁当は幕ノ内弁当をチョイス
- 061 外食ランチなら洋食よりカロリーが低い和定食が◎
- 062 ポテサラやマカロニサラダはサラダではない!!
- 063 ショートニングが使われている菓子パンには要注意!

- 064 高カロリーな洋菓子よりも和菓子を選ぼう!
- 065 プリンよりゼリー、ゼリーより寒天!
- 066 スイーツは「食後限定」で食べれば少量でも満足できる
- 067 小腹が空いたときはアーモンドをおやつ代わりに
- 068 マイボトルを持ち歩けば甘いもののムダ買いを防げる
- 069 甘いフルーツには
中性脂肪を増やす果糖がたっぷり

- 070 脂質を減らしたいなら牛乳を豆乳に置き換え
- 071 太りやすくなるから朝食は必ず食べる!
- 072 帰りが遅くなりそうなら夕食は2回に分ける!
- 073 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
- 074 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

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

- 093 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!
- 094 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
- 095 階段をのぼるときはかかと&つま先に全集中
- 096 1日400段の上り下りで運動効果をゲット
- 097 5本指ソックスを履いて末端の血行不良を防ぐ
- 098 座りっぱなしで足がパンパンになったら
貧乏ゆすりでもくみをリセットできる!
- 099 腸内環境を整えればコレステロール値が下がる
- 100 腸が元気かどうか日頃からチェックしよう
- 101 腸内環境を改善するなら腸内細菌のバランスを整える
- 102 善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れよう
- 103 ヨーグルトにトッピングするだけで効果アップ
- 104 プロバイオティクス食品を毎日の食事にプラス
- 105 冷たい食べ物や飲み物はお腹を冷やすから要注意
- 106 腹巻きやカイロを活用してお腹の冷えを撃退
- 107 トイレで前かがみに座るだけですっきり快便になる
- 108 便秘が気になるなら腸マッサージで揉む
- 109 30分に一度立ち上がるだけでお腹の張りを解消
- 110 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

- 111 通勤で歩けばウォーキング自体は30分だけでOK
- 112 ちょこちょこ動くを意識して活動量を稼ごう
- 113 ずぼらさんにオススメな寝たままでできる
ストレッチでリラックス&肥満解消
- 114 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
- 115 テレビを観ながら好きなきなごにできる
ずぼら腹筋で内臓脂肪を撃退!



- 116 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
- 117 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
- 118 つまようじでへそ横と足ツボを刺激する!
- 119 食欲を抑える顔ツボでムダ食いを回避



小特集

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 …P44
 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 …P64



【本書をお読みになる前に】

- ・本誌に掲載している情報は2023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、持病の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月刊『LDK』及び別冊ムックの内容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。