

- 052 ひと口食べるごとにいったん箸を置く
053 水分で食事を流し込むクセをやめる
054 ついつい食べすぎるなら大皿ではなく個別盛りに
055 1日の適量を守ればお酒は飲んでもいい
056 糖質がゼロの蒸留酒がおすす
057 つまみにはナッツや刺身を選ぶのが正解

- 058 お酒はゆっくり時間をかけて楽しむ
059 シメが欲しいときはラーメンより味噌汁
060 1日2ℓを目安にこまめに水分補給する
061 水分補給に飲むのは常温の水かお茶に
026 トクホやサプリは補助的に活用しよう

PART3 コレステロールを下げる 生活習慣編..... 59

- 063 生活習慣の危険度をセルフチェック
064 体重を測って毎日記録をつける
065 体重と身長でわかるBMIで肥満度チェック
066 家事をするだけでもカロリー消費できる
067 移動はなるべく階段を使う
068 デスクワーク中はこまめに立ち上がる
069 よい姿勢をキープして代謝を活性化
070 ストレスがないか生活を見直す
071 ストレスはたまる前に解消する
072 深い呼吸でストレスや緊張をほぐす
073 正しい歯磨きで歯周病の炎症を防ぐ
074 デンタルフロスや口内洗浄液を活用する
075 入浴はシャワーですませず湯に浸かる



- 076 ぬるめのお湯にゆっくり入って温まる
077 入浴中のマッサージで末梢の血流を促進
078 炭酸入浴剤を使えば温め効果がアップ
079 動脈硬化を防ぐにはよい睡眠が欠かせない
080 睡眠の質を高めてコレステロールを抑える
081 夜型から抜け出せないなら朝に太陽の光を浴びる
082 休日の夜更かしや寝だめは避ける
083 腸内環境を整えてコレステロール値を下げる
084 善玉菌を増やして腸の調子を整える
085 健康への悪影響が大きいタバコはやめよう
086 40歳をすぎたら毎年特定検診を受ける
087 体調が悪いときは無理せず休む
088 完璧を目指さずゆるく続ける

PART 4 コレステロールを下げる 運動編..... 75

- 089 筋トレと有酸素運動の両方を取り入れる
090 筋肉量を増やせば脂肪が燃えやすくなる
091 隠れ中性脂肪の「脂肪筋」を撃退する
092 大きな筋肉が多い下半身の筋トレが効果的
093 1回10秒のスロースクワットで下半身を鍛える
094 かかと上げ運動でふくらはぎを鍛える
095 ヒップリフトでお尻を鍛える
096 座ったままも上げで太ももを鍛える
097 自分に合った有酸素運動を見つける



- 098 有酸素運動は「ちょっときつめ」で
099 ウォーキング中は姿勢を意識する
100 ウォーキング用の靴と服を用意する
101 足腰が不安なら水中ウォーキングがおすすめ
102 余力がある人はスロージョギングに挑戦
103 筋トレ→有酸素運動の順に行うのが効果的
104 短時間の運動でもエネルギーを消費できる
105 運動後はストレッチで疲労回復を促す



小特集 コレステロールが下がる! ずぼらレシピ12..... 54

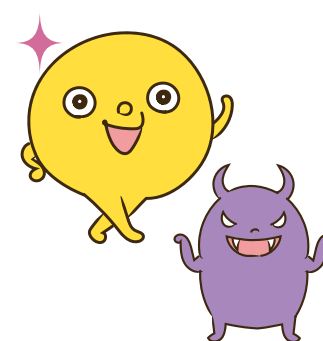
巻末特集 コレステロール・中性脂肪の 基礎知識編..... 87

本書をお読みにする前に

- ・本書に掲載している内容は2026年8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。すでに脂質異常症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別冊ムックの内容をもとに再編集した記事を含みます。

【食品成分について】

- ・本書に記載している食品等のエネルギー量、糖質量などの算出は『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成分量は、特別の記載がない限り、食品の可食部100gあたりです。
- ・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。



コレステロールを下げる お得技®

ベストセクション 最新版

CONTENTS

悪玉コレステロール・中性脂肪・内臓脂肪がみるみる下がる!

「あぶら」を落とすスープ..... 04

コレステロール値改善の新常識..... 12

PART 1 コレステロールを下げる 食材編..... 17

- 001 おすすめの食材は「オサカナスキヤネ」
002 食事の前に緑茶を飲んで脂肪を燃やす
003 緑茶は茶葉そのものを食べて効果アップ
004 コーヒーの量は1日3杯が最適
005 魚はEPA・DHAが多い青魚を食べよう
006 刺身にすればEPA・DHAを逃さない
007 調理済みで手軽なさば缶を活用する
008 海藻でコレステロールを絡めとる
009 海藻が原料の寒天は食物繊維が豊富
010 腸内環境を整える発酵食品を食べる
011 夜の納豆で血液をサラサラにする
012 納豆のパワーを簡単アレンジでアップ
013 大さじ1杯の酢を毎日とる
014 酢玉ねぎを常備してサラダや付け合わせに
015 きこのβ-グルカンでコレステロール値を整える
016 きこは冷凍すればうまみがアップ

- 017 野菜は1日に350gを目標にする
018 β-カロテンの多い緑黄色野菜を食べる
019 ビタミンCの多い野菜は加熱を控えめに
020 ビタミンEはビタミンCと一緒に
021 ねぎのトッピングでコレステロールを整える
022 ねぎ・玉ねぎ・にんにくは細かく刻んで使う
023 肉はたんぱく質の多い部位を食べる
024 羊肉のL-カルニチンで中性脂肪を減らす
025 卵は1日に3〜5個食べてよい
026 大豆たんぱく質がとれる豆腐で1品追加
027 高野豆腐は常備しやすくミネラルが豊富
028 「よい油」の不飽和脂肪酸をとる
029 スプーン1杯のオリーブオイルをとる
030 小腹が空いたらナッツを食べる
031 甘いものが欲しいときは高カカオチョコ



PART 2 コレステロールを下げる 食べ方編..... 37

- 032 主食のごはんは一番最後に食べる
033 おかずを組み合わせで定食スタイルにする
034 夕食はなるべく19時までに食べる
035 食事は抜かずに1日3食きちんととる
036 ちょい糖質オフで中性脂肪のもとを減らす
037 まずはごはんをひと口だけ減らす
038 ごはんを白米から玄米・雑穀米にする
039 ごはんの代わりにオートミールもおすすめ
040 炭水化物×炭水化物のメニューは避けよう
041 サンドイッチならハムレタスが◎

- 042 外食ランチなら麺より丼にする
043 いつものメニューに副菜を1品プラス
044 食事の最初に酢の物を食べる
045 甘みのある調味料の使いすぎに気をつける
046 65歳をすぎたら脂っこいものも必要
047 「蒸す」「茹でる」調理で血管の老化を防ぐ
048 だし汁を活用して食欲をセーブする
049 野菜の代わりに野菜ジュースはNG
050 フルーツのとりすぎは中性脂肪を増やす
051 ゆっくりよく噛んで満腹中枢を刺激する