



栄養だより

平成 27 年 6 月 No. 241

由良病院 栄養科

紫陽花が色づき始め、梅雨の季節がやってきました。皆様ご容態はいかがでしょう。

* 脂質異常症の食事療法のポイント 4 *

コレステロールと食物繊維

食物繊維には、食事から摂るコレステロールを減らしてくれる働きがあります。

食物繊維の種類

食物繊維には、水溶性と不溶性の 2 種類があります。コレステロールの吸収を妨げるのは水溶性の食物繊維です。水溶性の食物繊維は、腸内を通過する際、コレステロールや脂肪、糖などを自身に付着させ、体に吸収されることを妨げます。血清コレステロール上昇抑制、食後の血糖上昇抑制にもつながります。



水溶性食物繊維が多く含まれている食品

野菜

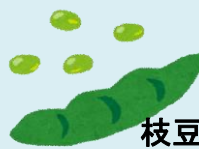


菜の花

オクラ



ごぼう



枝豆



キャベツ



モロヘイヤ

さつまいも



海藻



ひじき



こんぶ



わかめ

果物

食べ過ぎに注意

りんご



みかん