

お客様からの 質問の声 No.111

●コレステロールが高いと言われました。食べ物で良いもの悪いものを教えて下さい。

コレステロールは、食事から2割、肝臓で8割合成されるとも言われていますが、食生活が重要なポイントになります。コレステロールが高い方だけでなく、高血圧や糖尿病など様々な生活習慣から起こってくる病気を患っている人の食事については、きちんとした食事であれば、バランス良く何でも食べて頂くことが良いと、私は考えています。

お肉(牛・豚・鳥など)も卵も、大豆製品(豆腐や納豆、お味噌汁など)、魚介類(青魚・白身魚、貝など)、緑黄色野菜、酢の物、海藻類(のり、わかめ、ひじき、昆布など)、イモ類、ごま、お米(白米・玄米)などを、しっかりと噛んでバランスよく食べるようにして頂ければ良いと思います。ちなみに、1食で30品目の食材を食べることが理想と言われています。

「きちんとした食事」でないものとして、お米の代わりに麺類やパン、おもちなどを食べて代用していたり、食事以外にお菓子やジュース、お酒、あられ、菓子パンなど余分なものを取っていたり、冷凍食品・加工食品などの日持ちしたり鮮度が悪いものも取り過ぎには注意するようにして下さい。

参考までに、人間の歯の割合は臼歯が5、切歯が2、犬歯が1です。つまり人間と言う生き物の体に合った食物バランスは、穀物が5、野菜果物が2、肉が1ではないか、とも言われています。

