

トレーニング通信

熱中症に注意しましょう!!

皆さまのトレーニングルームご利用をスタッフ
一同お待ちしております。
マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方
など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪



トレ通コラム 上手に食べて減らそう！コレステロール値



細胞膜やホルモン、胆汁酸などの材料となる、人体に不可欠な脂質の一種のコレステロール。意外と知られていないコレステロールの重要な役割や、**LDL(悪玉コレステロール)**と**HDL(善玉コレステロール)**の違い、コレステロール値を下げる食事と生活習慣について、ご紹介しましょう。

コレステロールの役割

- ◆細胞膜の構成成分◆…細胞を保護し、内外を区別する役割を担います。
- ◆ホルモンやビタミンDの原料◆…性ホルモンや副腎皮質ホルモン、ビタミンDを作る材料になります。
- ◆胆汁酸の原料◆…胆汁酸は、食事からの脂質やビタミンの吸収を助けます。
- ◆細胞の機能維持◆…細胞の正常な働きを維持するために必要な物質です。



HDL(善玉)コレステロールは、全身から肝臓へコレステロールを運んで分解する作用があり、血管内に蓄積したコレステロールを除去するため動脈硬化を予防する効果があります。



LDL(悪玉)コレステロールは肝臓で作られたコレステロールを血液に乗せて全身へ運ぶ役割をしています。増えすぎると血管に蓄積し、動脈硬化を促進させる要因になります。

コレステロール値が高くなる原因



脂質・加工食品等の
摂り過ぎ、乱れた食生活



運動不足



飲酒・喫煙



ストレス

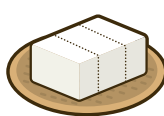


コレステロール値改善のための食事

肉類はロース肉やばら肉よりも、**赤身の多いヒレ肉やもも肉**などの脂身が少ない部分を選ぶようにしましょう。



大豆製品は適度に食べましょう。大豆に含まれるたんぱく質には血中コレステロール値を下げる働きがあります。豆腐なら1/3丁、納豆なら1パックが1日の摂取目安です。



食物繊維が豊富な野菜や海藻は積極的に食べましょう。食物繊維はコレステロールの吸収を穏やかにしてくれます。加熱したり、スープに入れたりしてみましょう。



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。