

善玉を増やし、悪玉を減らす食品

大豆・大豆製品 大豆に含まれる大豆サポニンが悪玉を減らす

大豆や豆腐、納豆、きなこ、おからなどの大豆製品は、植物性の良質なたんぱく源とされています。

大豆は大豆サポニンがコレステロールを低下させます。サポニンは大豆のにがみや渋み、えぐみの成分です。大豆を煮たときに出てくる泡は、サポニンが水に溶け出したものです。この泡を捨てたり、茹でこぼしたりすると、サポニンを十分生かすことができません。煮る前に水をたっぷり含ませてからゆっくり加熱すること、煮汁も一緒に食べることが、サポニンを無駄なくとるコツです。

サポニンは**豆腐や納豆**に加工されても、損失はほとんどありません。**油揚げや厚揚げ、高野豆腐、豆乳など、大豆製品**はバラエティーに富んでいるので、いろいろなメニューで食事に取り入れてみましょう。



しいたけ、きのこ類 しいたけのエリタデニンがコレステロールを下げる

しいたけには、特有のエリタデニンという成分があります。エリタデニンには、血液中のコレステロールを減らして高血圧や動脈硬化を防ぐ効果があり、しいたけのカサの部分にたくさん含まれています。

エリタデニンは水溶性で、生しいたけからも、**干しいたけ**からも摂ることができます。戻し汁や煮汁も食べましょう。とくに効率よく成分がとれるのは、戻し汁です。だし汁として使ったり、そのまま飲むほか、干しいたけを煎じたり、粉末にしてお湯でといて飲んでもよいでしょう。粉末を飲む場合は、大さじ1を湯のみ1杯のお湯で溶いて、1日3回飲むのが適当です。エリタデニンの成分は、水洗いすると失われてしまいます。現在、市販されているきのこ類は、ほとんど衛生管理された人口栽培なので、洗わず、気になる汚れはふきんで払ったり、拭いたりすればよいでしょう。

たまねぎ、にんにく、にら・ねぎ コレステロールを下げる効果あり

たまねぎ：たまねぎの香り成分（アリシン）や辛み成分（硫化プロピル）には、血糖値やコレステロール値を下げる効果があります。たまねぎの香りや辛み成分は、切ってから時間をおいたり、水にさらしたりすると抜けていきます。食べる直前に切ります。生で食べるときは、酢やレモン汁など、酸味のあるものをかけると、成分の変化が抑えられ、刺激もやわらいで食べやすくなります。



にんにく：にんにくにも、香り成分のアリシンがたくさん含まれています。にんにくは生では食べにくいものですが、アリシンは加熱しても失われないので、炒めたり焼いたりして食べましょう。一度にたくさん食べると胃腸に負担がかかります。少しずつ、毎日食べることで効能も働きますから、1片でも常食するとよいでしょう。



にら・ねぎ：ねぎの白い部分に多い香りと辛みの成分の硫化アリルは、血液をきれいにしたり、血糖値を下げる働きもあります。ねぎは短時間の加熱で、香りを残すことが大切です。にらにはアリシンのほか、過酸化脂質を分解するセレンが含まれます。にらは炒めて、成分の損失を防ぎましょう。

魚介類 アミノ酸のひとつ、タウリンがコレステロール低下に効果的



魚介類にはアミノ酸の一種であるタウリンが多く含まれています。タウリンがコレステロール値、血圧、血糖値を下げます。タウリンが豊富に含まれるのは、**カキやホタテ、アサリなどの貝類やえび、いか、たこ**などです。

タウリンは生で食べると効率よく摂ることができます。たこやいかなどは、新鮮なものを選び、刺身で食べましょう。タウリンは水溶性です。加熱するとき、煮汁に溶け出した分も食べらるよう工夫しましょう。また、食物繊維といっしょにとると、コレステロールの低下作用が強まります。野菜や豆類、きのこ類などを加えたメニューを工夫しましょう。魚介類を中心に、たっぷりの野菜を合わせたシチュー、パスタソースなどで効率よく成分をとり入れることができます。

こんにゃく、緑茶、ごま、酢 食材独特の成分がコレステロールに効果的

ごま：ごまにはゴマリグナンという特有の抗酸化物質があり、さらにセサミンやセサミノールにわけることができます。これらの成分には、血液中のコレステロールを減らしたり、悪玉コレステロールの酸化を防ぐなどの作用があります。ごまは炒って香りを出すと、有効成分が引き出されます。炒りごまは、食べる直前に炒り、すって食べると効果アップになります。また、すって硬い種皮が破れると、成分が吸収されやすくなります。

緑茶：緑茶の渋み成分のカテキンは、強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防します。カテキンは水溶性なので、普通にいれたお茶で摂り入れることができますが、2煎めまででほとんど抽出されてしまいますので、こまめに茶葉をかえましょう。緑茶にはビタミンAやEも豊富ですが、これらは茶葉に残ってしまいます。有効成分を無駄なくとるなら、すり鉢やミキサーで粉末にし、料理に使うのがおすすめです。



酢：酢には、酸性になりつつある人間の体を中和させ、疲れをとり、血液をサラサラにし血圧やコレステロール値を下げる効果があります。原料によって米酢、りんご酢などありますが、成分が効率よくとれるのは、アルコールが加えられていない、原料100%のもので、そのまま飲むのは刺激が強いの、水やお湯で薄めましょう。

こんにゃく：こんにゃくには、グルコマンナンという水溶性の食物繊維が含まれています。グルコマンナンは腸までとどき、腸内の老廃物や有害物質を吸着して排出させます。また、糖質や脂質、コレステロールが腸で吸収されるのを抑えるはたらきもあります。調理時は、包丁で切るより手でちぎったほうが、グルコマンナンが効率よくはたらくようです。

卵

コレステロールが多いといわれる卵。食べてもよい？



卵1個には、コレステロールが282mg含まれます。コレステロールを下げる時、卵は悪いイメージがありますが、これは肉食が中心のアメリカの治療法に影響したものです。実際に、卵をほとんど食べない人と毎日2個以上食べる人のコレステロールの平均値を比較してみても、それほど差はありません。

卵は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質のたんぱく質をとることができる食品で、完全食品ともいわれます。コレステロール値がかなり高い場合を除き、1日1個なら、神経質になる必要はないでしょう。