

# さくら栄養だより

第1号 令和8年3月1日発行

## ご挨拶

みなさんこんにちは  
管理栄養士の大星美樹（おおほしみき）です。

突然ですが、みなさんはこれまで、

「何を食べていいのかわからない」  
「今さら変えても遅いのでは」

など感じたことはありませんか？

毎日の食事は、体をつくるだけでなく、  
これからの健康を支える大切な土台です。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病も、無理のない食事の  
工夫で少しずつ整えていくことができます  
皆さまの生活に寄り添いながら、5年後、10年後の  
ご自身のためにも、一緒に考えていけたら嬉しいです。

まずはどんな些細なことでも良いので、  
お気軽にお声がけください

富士見が丘さくらクリニックでは、  
食事相談、栄養指導を行っています。  
Instagramでは、則院長のコラムや、  
管理栄養士によるレシピも随時公開中  
美味しく楽しく、健康を整えていきましょう。

Instagram /  
はじめました



富士見が丘さくらクリニック

## 今月の栄養コラム

### コレステロールと油の選び方

悪玉(LDL)コレステロールが高いとなぜ悪いの？

→血管の中で「酸化」することで、動脈硬化が進んでしまいます。

大切なのは、悪玉コレステロールを

- ・増やすぎないこと
- ・酸化させないこと



#### LDLを増やす要因

- ・肥満
- ・運動不足
- ・飽和脂肪酸の摂りすぎ

#### 選びたい油

- ・オリーブ油
- ・青魚（オメガ3）
- ・えごま油・亜麻仁油  
（加熱しない）

#### LDLを酸化させる要因

- ・古い油での調理
- ・野菜や魚（抗酸化食品）が不足
- ・喫煙、飲酒

#### 注意したい油

- ・バター、マーガリンなど
- ・肉の脂身（飽和脂肪酸）
- ・繰り返し使った揚げ油

## 今月のレシピ

### 緑黄色野菜といわしの 洋風ナムル

人参1/3本、ほうれん草1袋をさっと  
茹でてしぼる。  
オイルサーディン1缶（油）/  
醤油小さじ1/酢小さじ2/  
にんにく少々/ごま/胡椒  
和えたら完成



## ちょこっと豆知識

悪玉(LDL)コレステロールを  
減らす歩き方3ヶ条

- ① 8,000歩～10,000歩/日
- ② 週3～5日以上
- ③ 3ヶ月以上続ける

