

便秘解消のためにヨーグルトを食べすぎていませんか？



ヨーグルトは、LDL コレステロールを増やす「飽和脂肪酸」を多く含んでいるため、食べすぎに注意する必要があります。

飽和脂肪酸は、動物性脂肪に多く含まれている脂肪酸で、食肉の脂身などにも含まれています。女性の場合、肉の脂を控える人は多いと思いますが、ヨーグルトの摂取量に気をつけている人は少ないでしょう。飽和脂肪酸はヨーグルトだけでなく、チーズやバター、生クリームなどの乳製品全般に多く含まれています。男性と比べ、女性は乳製品を好む傾向があることから、乳製品のとりすぎによる脂質異常症のリスクも高いといえます。

実際、患者さんのなかにも、乳製品の摂取を控えるよう指導しただけで、コレステロール値が下がるケースが少なくありません。

## 女性に多い「こんな習慣が脂質異常症をまねく

● 乳製品のとりすぎに注意！

女性のなかには、便秘に悩まされている人が多いものですが、便秘解消のために、腸内環境を改善する効果のある乳酸菌を多く含むヨーグルトやチーズを習慣的に食べている方も少なくないのではないのでしょうか。特に、ヨーグルトには免疫力を向上させる効果があるといわれており、「健康によい食品」というイメージがあります。朝食代わりに、大きめのポウルにヨーグルトをたっぷり入れて食べて済ませている人もいるかもしれません。

確かに、ヨーグルトは体によい食品ですが、食べすぎは禁物です。ヨーグルトにはコレステロールはそれほど含まれていませんが、血液中のLDLコレステロールを増やす「飽和脂肪酸」を多く含んでいます。