

栄養だより

No.29

今年度より健診内容が少し変わりました。脂質検査である総コレステロールがLDLコレステロールに変更することになりました。そこで今回は、脂質と食事について考えてみたいと思います。



コレステロールってなに？

〈人間が生きていく上で欠かせないもの〉

コレステロールは脂肪の一種で、中性脂肪やリン脂質の仲間です。血液中だけでなく、脳や内臓、筋肉、脂肪細胞など全身に広く分布しており、細胞膜を維持するという役割の他、筋肉や性機能を高めるホルモンや、食物の消化・吸収を助ける胆汁の材料にもなっています。

〈善玉、悪玉と呼ばれるわけ〉

HDLもLDLも、どちらもコレステロールを運ぶ大切な役割を担っていますが、その運び方の違いから、一般的にHDLは「善玉」、LDLは「悪玉」と呼ばれています。

善玉	HDLコレステロール	・全身の細胞で余ったコレステロールを回収し、肝臓に運ぶ機能があります。
悪玉	LDLコレステロール	・コレステロールを各細胞に運ぶのみで、余分なコレステロールを回収する機能を持ちません。このため、余分なコレステロールが血液中にたまり、それが酸化すると動脈硬化を促すので悪玉とされているわけです。

〈血中コレステロール値が健康の鍵〉

人間の体に不可欠なコレステロールも、過剰に蓄積すれば生活習慣病のもと。

コレステロールが体内にたまって、初期症状や自覚症状が現れるわけではありません。そのため「気づいたときには手遅れ」ということも少なくありません。かと言って、コレステロールが少なければ良いと言うわけではなく、少なすぎると肝臓や脳、血管などに栄養がいかなくなり、脳卒中を起こしやすくなります。多すぎず、少なすぎず、ほどほどに保つのが健康の秘訣です。

飲酒の適量例（いずれか1種）

- ・日本酒 180ml
- ・ビール 500ml
- ・焼酎 25度 110ml
- ・ウイスキー 60ml

コレステロールを下げる食事

〈善玉を増やし、悪玉を減らす生活習慣10か条〉

- ・動物性脂肪の多い食品は避け、リノール酸を多く含んだ植物油をとる。
マヨネーズよりはドレッシングを。目で見てわかるような脂肪は食べない。
- ・血栓予防効果のある、サバやイワシなど青背の魚を積極的にとる。
- ・卵は1日1個以内に。魚の卵(タラコ、スジコなど)や生クリームなども控えめに。
- ・プロセスチーズ、動物の臓物(レバーなど)も控えめに。
- ・身体の酸化を防ぐ効果のあるビタミンA・C・Eを多くとる。
(緑黄色野菜(ビタミンA)、野菜類(ビタミンC)、植物油・種実類(ビタミンE)をとる。)
- ・コレステロールの吸収を抑える働きのある食物繊維の多い食品を多くとる。
(いも・豆類・野菜・きのこ・海藻類を積極的にとる。)
- ・適度な酒は悪玉の増加を抑える。但し飲み過ぎは中性脂肪を増やすので逆効果。
- ・肥満を避け、禁煙を。肥満や喫煙は善玉を減らします。
- ・生活の中で積極的に運動を。運動は善玉を増やし、悪玉を減らします。
- ・定期的な健康診断を受ける。

(食事の摂り方)

不規則な食事	・食べる時間が不規則になると、身体の防衛本能として、食べたものを脂肪として蓄えやすくなります。
深夜の飲食	・体は、夜になると副交感神経が活発化し、栄養を蓄えやすい状態になります。
早食い	・人間が満腹を感じるまでには(満腹中枢が働き出すまで)およそ20分が必要です。 ・咀嚼能力の低下は、唾液の分泌と全身の諸機能を低下させるとともに、食物のもつ独特の味わいを感じることをできなくします。
ながら食	・食べることに以外に神経を集中させると、満腹中枢が働きにくくなり、無意識のうちに食べ過ぎてしまうのです。テレビを観ながら、読書をしながらの食事などは、できるだけ避けましょう。

〈運動のポイント〉

運動によって、血行が良くなると、中性脂肪や悪玉コレステロールの分解が活発となり、悪玉コレステロールが減って、善玉コレステロールが増えます。特に、持続的に運動する習慣をつけると、太りにくい体質が作られます。

・運動を始める前に医師に相談する。

特に、高血圧、糖尿病など、心臓の悪い人などは自己判断で始めることは避けましょう。

・脂肪を減らすために有効なのは、有酸素運動です。

○脂肪を燃焼させるために、15分以上30分程度の運動でウォーキング、水泳、ジョギング、水泳などの長時間続けられる運動がおすすめ。(脈拍数が1分間に110～120回程度の運動がピッタリ)

○運動は食後20分～1時間してから行うのが理想です。

・1回30分、週3回以上を3ヶ月続けると効果が出ます。

自分の生活環境と趣味にあった運動を選ぶ。

・食前・食後・早朝や体調がよくないときの運動は避けてください。



食材が持つ栄養について

生活習慣病の原因の1つに、栄養バランスの崩れがあげられます。人に必要な栄養素をすべて含む食品は存在しません。さまざまな食品を組み合わせることで、はじめて体に必要な栄養素がそろえるのです。特に旬の野菜や果物が「おいしい」のは、その時期に人の体に必要な成分を多く含んでいるためです。ということで旬の食材の栄養についてとり上げてみたいと思います。

	さんま	くり
解説	さんまに含まれるEPAとDHAは、血中のコレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があります。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症の予防が期待できます。鉄が多くビタミンB12を併せ持つので、貧血予防に役立ちます。	でんぷんを多く含み、ビタミンB1も豊富で、また食物繊維含量も多く便秘改善に役立ちます。さらにビタミンCと、渋みのもとタンニンの抗酸化作用により、細胞の老化抑制やガンの予防効果も期待できます。
おもな栄養素	・たんぱく質 ・脂質(EPA, DHA) ・ビタミンD ・ビタミンB12	・ビタミンB1 ・鉄 ・ビタミンC ・食物繊維
効用	・動脈硬化予防 ・高脂血症予防 ・骨粗鬆症予防 ・貧血予防	・疲労回復 ・便秘改善 ・貧血予防 ・ガン予防

月に一度の割合で栄養だよりの発行をしております。皆様のご意見感想をお聞かせ下さい。