

脂質異常症が怖い理由

栄養過多の現代人の宿命といえる病気ですが、血液中に脂質が増えなくても痛くもかゆくもないため、健康診断で指摘されて初めて気づく人も多いのでは…

皆さん、ご自分の結果は大丈夫でしたか???



脂質異常症とは?

血液中の脂質が、増えすぎたり減りすぎたりする状態のこと。血中脂質は、細胞やホルモンの材料になるなど本来身体に必要な成分。しかし、その必要量のバランスが崩れると血管や組織を傷つけ、動脈硬化を招き心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことになる。

主な脂質の働き



LDLコレステロール

全身にコレステロールを運ぶ重要な役割がある。多くなりすぎると、血管壁に入り込んで動脈硬化を引き起こす。悪玉コレステロールと言われている。



HDLコレステロール

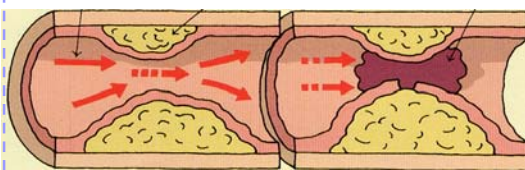
血管壁にたまった余分なコレステロールを抜き取り、回収する役割がある。動脈硬化を防ぐため、善玉コレステロールと言われている。



中性脂肪

コレステロールとは別の物質で、全身に運ばれエネルギーとして利用される。増えすぎるとHDL(善玉)コレステロールを減らし、回収機能を低下させる。さらにLDLを通常よりも小型化(超悪玉)させ、血管壁に入り込みやすい形にする。悪玉の味方・善玉の敵として働く。

脂質異常症から動脈硬化へ

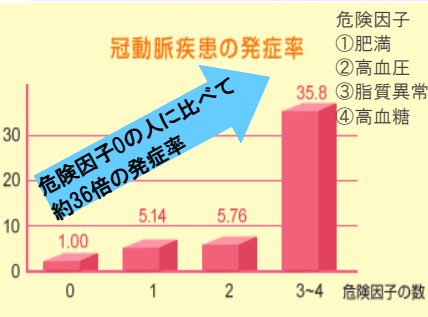


※危険因子は、「内臓脂肪の過剰蓄積」「高血圧」「高血糖」「脂質異常」です。なかでも、脂質異常は動脈硬化の最大危険因子と言われています。

血管壁にコレステロールなどがたまり、破れやすいこぶをつくる。このこぶが血管を狭くして血液の流れが悪くなる。

こぶが破れると血栓と呼ばれる血の塊ができて、血管が詰まる。

心臓の血管が詰まると心筋梗塞に、脳の血管が詰まると脳梗塞になってしまう。



予防のカギ

- 肥満解消
- 食生活の改善
- 禁煙

NHK今日の健康参照

普段の食事で脂質異常の改善!

- 1.標準体重を維持する努力を!**
(適正エネルギーの摂取、身体活動不足の解消)
- 2.脂質エネルギー比20~25%に抑える。**
(植物油大さじ1~2杯程度に)
- 3.n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取量を増やす。**
(魚油:EPA・DHA、αリノレン酸)
- 4.工業由来のトランス脂肪酸の摂取を控える。**
(マーガリンやショートニングなど)
- 5.炭水化物エネルギー比を50~60%とする。**
(毎食きちんと主食をとる)
食物繊維の摂取を増やし、便秘に注意!
(野菜、海藻、きのこ、全粒粉など)
- 6.アルコール摂取量を25g/日以下に抑える。**
(焼酎1/2合またはビール350ml以下)



動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版より抜粋

脂質異常とタイプ別の食事ポイント

【LDLが高めの方】

動物性の脂、トランス脂肪酸、乳製品、モツ類を控える。魚、緑黄色野菜とその他野菜、海藻、全粒粉および大豆製品をとるように心がける。

【中性脂肪が高めの方】

適正体重の維持また目指すため1日の総エネルギーに考慮する。アルコール、果物や菓子類・砂糖入り飲料の過剰摂取は要注意!

【HDLが低めの方】

適正体重維持。炭水化物をとり過ぎない。トランス脂肪酸を減らす。運動不足の解消

今日のレシピ 秋サバのさっぱり甘酢煮

脂質異常改善に役立つ、n-3系の多価不飽和脂肪酸のEPA、DHAが豊富な鯖と抗酸化作用のあるアントシアニンを含むナス、β-カロテンの多い人参、サヤインゲンを煮物にしました。お酢の相乗効果で減塩に配慮した1品です。

- <材料> (1人分)
- 鯖 1切れ / ナス 中1/3本 / 人参 中1/5本 / サヤインゲン 1本
 - a(濃口しょうゆ小さじ1/2杯 / 淡口しょうゆ小さじ1/2杯 / 酢小さじ1杯 / みりん小さじ1杯 / 生姜汁小さじ1/2 / 出し汁100ml)



- <作り方>
- 鯖は2つに切り、皮に切込みを入れる。
 - ナスは縦半分を3個に切り、人参は花人参にする。インゲンはすじをとる。それぞれさっとゆでる。
 - 鍋にaを煮立て、1と2のサヤインゲン以外を順に入れて煮る。8分程煮て器に盛りサヤインゲンを飾る。

栄養価: エネルギー: 147kcal 蛋白質: 13.4g 脂質: 7.3g 食塩: 1.1g

JA鹿児島県厚生連 健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

