



高脂血症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が高くなった状態を言います。このような状態が続くと動脈硬化を引き起こす恐れがあり、さらには心筋梗塞、脳梗塞などの心配がでできます。今回は、高脂血症のお食事についてお話しします。

基準値は？

総コレステロール(TC)・・・**220mg/dl** 以下

★値が高い状態が続くと動脈硬化などのリスクが高まります。

LDL コレステロール(LDL)・・・**140mg/dl** 以下

★悪玉コレステロールとも呼ばれるものです。

★たんぱく質と結合した状態で存在し、体の各部位にコレステロールを供給する働きがありますので、LDLが高くなると動脈硬化を引き起こす原因となります。

※ LDL が検査の結果に載っていない場合は、下記の式に当てはめると計算することができます。

$LDL = TC - HDL - (TG \div 5)$ (ただし、中性脂肪が400mg/dl 以上でこの式は使えません。)

HDL コレステロール(HDL)・・・**40mg/dl** 以上

★善玉コレステロールと呼ばれるものです。

★たんぱく質と結合した状態で存在し、コレステロールを体外へ排泄する働きがあります。

★値の低下を防ぐことで、動脈硬化などの発症を抑えることができます。

中性脂肪(TG)・・・**150mg/dl** 以下

★一般に脂肪と呼ばれるもので、高値になるとHDLが低下するという関係があります。

高脂血症のお食事

総コレステロール値・LDLコレステロール値を下げるお食事のポイント



☆野菜を食べて、コレステロール排泄を！

野菜類に含まれる**食物繊維**が、**コレステロールを体外へ排泄する**働きがあります。毎食積極的に摂るようにしましょう。生野菜でしたら両手一杯分、火を通した野菜(炒めたいゆでたい煮たもの)でしたら片手一杯分を、一食の目安量にしてみましょう。

☆コレステロールを多く含む食品を控えましょう！

卵類(鶏卵・いくら・たらこなど)や、内臓類(肝臓、腎臓など)、するめいかなどのコレステロールを多く含む食品は控えましょう。

☆動物性脂肪を控えて植物性脂肪や魚の油を！

動物性脂肪(バター、ラード、肉の脂など)は**コレステロールが増える原因**になります。一方、**植物性脂肪**(サラダ油、オリーブ油、マーガリンなど)や**魚の油**(青魚に多く含まれています)は、**コレステロールを減少させる**働きがあります。



☆標準体重に近づけましょう！

肥満は、**LDL コレステロール**(コレステロールを体内に蓄積させる働きがある)を増加させ、**HDL コレステロール**(コレステロールを排泄する)が減少する原因になります。食べすぎに注意しバランスの良い食生活にして、標準体重に近づけるようにしましょう。標準体重は下記の式で算出できます。

$$\text{標準体重} = \text{身長m} \times \text{身長m} \times 22$$



☆甘いものはほどほどに！

糖분을摂りすぎると**中性脂肪が増え**、**HDL コレステロールが低下**します。甘いものはほどほどにしましょう。



※ 個別の**無料栄養相談**も受付けておりますので、ご希望の方はお気軽に声をかけください♪

コレステロール値に効果あり！一品料理のご紹介

＜ れんこんとひじきの煮物 ＞ 2人分

材料:れんこん 30g、ひじき(生)150g、にんじん 20g、ちりめんじゃこ大1、

A/だし汁1カップ、砂糖少1、しょうゆ大1半



作り方:①れんこんの皮をむき5mmの厚さの半月切りにし、水につけてあくをとり、水気を切る。にんじんは千切りにする。ひじきは洗って水気を切る。

②鍋にA、ちりめんじゃこを入れて煮立て、①を加えて弱めの中火で煮詰める。

このような効果が・・・ れんこんもひじきも食物繊維がたっぷり! コレステロールが吸収されるのを抑えてくれます。

＜ アジとごぼうの煮物 ＞ 2人分

材料:アジ2尾、ごぼう50g、しょうが1/2かけ、わかめ(もどし)30g、

A/酢カッパ1/3、砂糖・みりん各大1、しょうゆ大1強

作り方:①アジはぜいご、頭、はらわたを除く。水洗いして3つに切り水気を拭く。

②ごぼうは5cm長さに切り、たて4つ割りにする。水につけてあくを除き水気を切る。しょうがは皮付きのまま薄切りに。

③わかめは食べやすく切る。

④浅鍋に水カッパ1、Aを入れ、中火で煮立てる。アジの表側を上にして並べ入れ、2を加える。再び煮立ったらあくを除いて弱火にし、時々煮汁をかけながら15~20分煮る。わかめを加えて一煮し、火をとめる。

このような効果が・・・ アジに含まれるEPA、DHA、ごぼうやわかめの食物繊維が、コレステロール値を下げてくれます。EPA、DHAは青魚に多く含まれます。



＜ 五目豆 ＞ 2人分

材料:大豆水煮100g、こんにゃく1/4枚、昆布7cm、ちくわ1/2本、ごぼう1/4本、

にんじん40g、A/だし汁(材料がかぶる程度)、砂糖小2、しょうゆ大2

作り方:①こんにゃくはゆで、昆布はもどし、ちくわ、ごぼう、にんじんと1cm角に切る。

②大豆水煮、①、Aを鍋に入れ、だし汁を加えて一煮立ちさせ、あくを除きながら弱火で15分ほど煮含める。

このような効果が・・・ 大豆たんぱく質の主成分グリシニンが、コレステロール値を下げる働きがあります。



日焼けしたお肌を
食事で回復っ!

暦の上ではもう秋ですが、しばらくは暑い日が続きそうですね。日差しの強い今の時期は、お買い物や散歩に出掛けただけでも日に焼けてしまったり…。そこで、日焼けしたお肌の回復に必要な栄養成分についてお話しします。

ビタミンC → 果物類、淡色野菜に多く含まれます♪

ビタミンCの体内での重要な働きは、コラーゲンの生成と維持です。コラーゲンは皮膚の保身に(その他、骨、歯、軟骨などの保身に)重要な役割を果たしていますので、ビタミンCを摂ることで日焼けしたお肌の回復を促すことができるのです。さらにビタミンCには、メラニン生成の抑制とメラニン色素を還元するというダブルの美白効果がありますので、夏場のお肌を守る大事な栄養成分なのです。

ビタミンE → 植物油、種実類に多く含まれます♪



紫外線によって増加する活性酸素対策として、抗酸化作用の強いビタミンEは肌の老化防止に効果的です。

ビタミンB2 → レバー、肉、魚、鶏卵などに多く含まれます♪

ビタミンB2は細胞の再生や成長を促す働きがあり、肌の新陳代謝を高めてメラニン色素を排泄してくれます。

コラーゲン → 手羽先、砂肝、レバー、かれい、えびなどに多く含まれます♪

コラーゲンはたんぱく質の一種で、皮膚の構成成分です。コラーゲンは体内で合成されますが、日焼けなどでダメージを受けている時にはお食事で積極的に摂ると肌の回復にも効果的です。



無料栄養相談
実施中です

健康的な肌を維持するには、上記のような栄養成分だけではなく、バランスの良いお食事が大切になります。

Q、「栄養バランスの良い食事のポイントは?」

Q、「減塩の食事について教えて!」

お食事に関する疑問に、栄養士がお答えします。お気軽にスタッフまで声をおかけください。

