

脂質異常症は血管壁にLDLコレステロール等の病的な代謝産物が沈着し肥厚硬化により動脈が機能低下をきたす病変です。

体内でのコレステロールの役目は、細胞膜やホルモン、ビタミンDや胆汁酸などの材料となり、生命維持にはなくてはならない成分と言えます。

コレステロールの種類は主に2種類。**LDLコレステロール**は肝臓で作られたコレステロールを血液の流れにのせて全身の血管に運ぶ宅配係。はじめに書いたとおり、LDLが増えすぎると血管に付着し血管を詰まらせ動脈硬化の原因になる事から**悪玉**と呼ばれます。

HDLコレステロールは血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻す回収係。HDLが働くと血管内に余分なコレステロールがたまらないので**善玉**と呼ばれます。コレステロールは中性脂肪とも深いかわりがあり、血液中の中性脂肪が増えるとLDLコレステロールが増え、HDLコレステロールが減ります。



第4号
2015年
5月発行

みはら
ライフケア
クリニック

〈特集〉
脂質異常症
予防

管理栄養士
田中佳代

脂質異常症を放置すると血管が更に狭くなり、症状のないまま状態は悪化し、心臓を養う血管が詰まってしまふと狭心症や心筋梗塞、脳の血管で起れば脳出血や脳梗塞などの脳卒中を引き起こします。

自覚症状のない病変を進行させない為に、毎日の食事と運動によるライフスタイルの見直し改善に努めましょう。

油脂の取り過ぎだけが原因ではないので食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足による肥満を防ぐことが第一です。

（血中脂質を上げない食事のコツ）

- ① 魚や大豆製品を積極的に取り入れる。
- ② 肉は脂身の少ない部分を選び、卵・魚卵は食べ過ぎない。（卵は1日1個を目安に）
- ③ 食事の食べ始めに噛みごたえのある野菜・根菜類・きのこ・海藻類等を取り、ゆっくりよく噛んで食べるように心がける。
- ④ 多種多彩の野菜料理を毎食1〜2皿以上（1日5皿を目標に）食べる習慣をつける。
- ⑤ 脂質、糖質を多く含む菓子パン・クッキー・チョコ・洋菓子やインスタント・加工品は控える。（果物は適量を）
- ⑥ アルコールは適量範囲で楽しみ、つまみをとる過ぎないように。（休肝日を設けましょう）

最近では、血管を直接検査できる**頸動脈エコー**（**頸動脈超音波検査法**）により、動脈硬化の病変を正確に把握出来る様になっています。血液検査の結果で脂質異常のある方はエコー検査で早めに動脈硬化の程度を点検する事は重要です。※当クリニックでも検査実施中

かんたん！！お魚クッキングメニュー

さばのごまみそ煮



材料(2人分)

さば 2切れ(160g)
水煮たけのこ 40g
しめじ 40g
さやいんげん 20g
生姜 1かけ

だし 150cc(3/4カップ)
濃口醤油 6(小さじ1)
砂糖 6(小さじ1)
味噌 10(小さじ2)
すりごま 6(大さじ1)

★夜遅い食事ほど体脂肪になりやすい!!

時計遺伝子を構成する因子の1つにBMAL1(ビーマルワン)というたんぱく質があり、脂肪合成を促す働きがあるため、増加しているときは同じ食事内容でも脂肪としてより蓄積されやすくなると考えられています。1日の中で昼2時頃が最も少なく、夜8時以降から増加傾向となります。夜遅い飲食(量や内容)は十分に気をつけましょう!。

- ① 水煮たけのこはくし型に切る。しめじは小房に分けておく。さやいんげんはゆでて4cm長さに切る。生姜の半量は薄切り、残りはせん切りにする。
- ② 鍋にAの調味料と薄切りした生姜を加え一煮立ちさせ、さば・たけのこ・しめじを加え10分程度煮る。
- ③ ②の煮汁に味噌をときいれ、いんげんとすりごまを加え、さっと煮る。皿にさば・野菜を盛り、上から生姜のせん切りをのせる。

〈1人分〉	エネルギー	塩分	EPA	コレステロール
	187kcal	1.1g	350mg	45mg