



今回のテーマ

コレステロール



そもそもコレステロールって何??

コレステロールと聞くと、体にとって悪いイメージしかないように思われますが、実は人間が生きていくためにはなくてはならない大切な成分のひとつです。コレステロールは脂質の一種で、血液の中に含まれているだけでなく、体内に広く分布しています。

コレステロールの大きな役割

①細胞膜の構成成分

人体には約60兆個もの細胞があり、コレステロールはその細胞膜を構成する成分です。

②ホルモンを作るための材料

男性ホルモンや女性ホルモンなどの性ホルモン、副腎皮質ホルモンなどの材料になります。

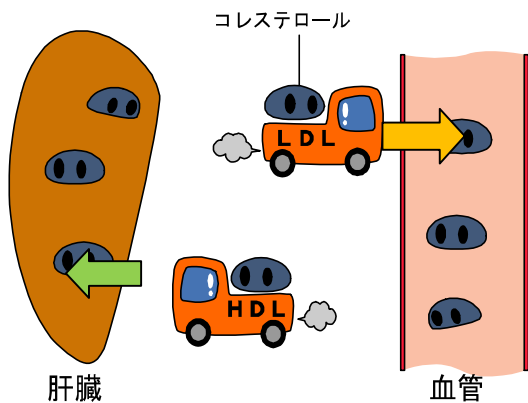
③胆汁酸の材料

脂肪の消化吸収を助ける胆汁の主成分である胆汁酸の材料になります。

善玉と悪玉はどこが違う??

■悪玉(LDL)コレステロール

肝臓で合成されコレステロールを全身に運ぶ役割をします。



■善玉(HDL)コレステロール

肝臓や小腸、血液中で合成され、血液中や体の各組織で余ったコレステロールを回収して肝臓に運ぶ役割をします。

【脂質異常症の診断基準】

悪玉コレステロール(LDLコレステロール)
⇒140mg/dl以上

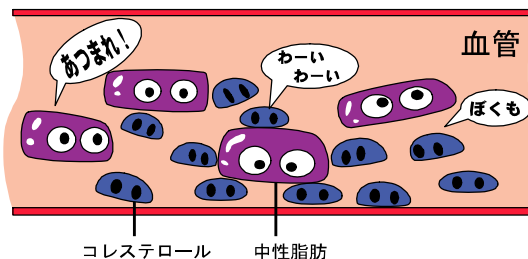
善玉コレステロール(HDLコレステロール)
⇒40mg/dl未満

(日本動脈硬化学会 ガイドラインより)

※以前は総コレステロール値を基準に診断していましたが、動脈硬化性疾患により影響の大きい悪玉コレステロールの値が基準とされました。

コレステロールが高いとなぜいけないの??

血液中にコレステロールが増えすぎると、血管の内壁にコレステロールがたまることで血液の通り道が狭くなったり、血管の弾力性が失われて血管がもろくなり、血流が悪くなる『動脈硬化』を引き起こします。動脈硬化は狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患や、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害、腎臓病、高血圧症、糖尿病など、様々な疾患を招く原因となります。

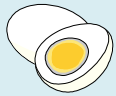


コレステロールが高いと言われたら…

コレステロール摂取量は1日300mg程度に！！

①コレステロールを多く含む食品を控える

コレステロールを多く含む食品とコレステロール含有量



鶏卵
55g(1個)
260mg



数の子
15g(中1片)
56mg



するめ
40g(1/3枚)
392mg



鶏レバー
40g(1個)
148mg



ししゃも
20g(小1尾)
46mg



いくら
20g(大さじ1杯)
96mg



タロコ
65g(1腹)
228mg

②食物繊維を上手にとる

食物繊維には腸の中で食べ物に含まれるコレステロールの吸収を下げたり、胆汁酸を吸着する働きがあります。食物繊維には大きく分けて二つの種類があり、水の溶けるもの(水溶性食物繊維)と水に溶けないもの(不溶性食物繊維)があります。特にコレステロール値を下げる働きが強いのは水溶性食物繊維です。

水溶性食物繊維を多く含む食品



きくらげ



いんげん



納豆



かんぴょう



切り干し大根



ごぼう



干しいたけ



アボカド

③抗酸化物質を多く含む食品を積極的にとる

悪玉(LDL)コレステロールは活性酸素により酸化されると動脈硬化を引き起こす原因となります。抗酸化物質を積極的に取り入れて活性酸素を撃退しましょう。

抗酸化物質を多く含む食品



サケ

アスタキサンチン



エビ



スイカ



トマト

リコピン



ブロッコリー

ケルセチン



大豆

イソフラボン



ココア

ポリフェノール



栄養バランスをとるための基本スタイル

『主食』『主菜』『副菜』のセットは忘れずに！！

コレステロールを下げる食事に限らず、健康的な食生活の基本は『主食』『主菜』『副菜』のお皿を揃えることです。毎日の献立を考えるときはもちろん、外食のときもこの基本スタイルを頭に入れてメニューを選ぶようにしましょう。これをふまえて②③のような食材を上手に取り入れてみましょう。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

栄養士：篠田・植田・小堀・笹井・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・矢原