

栄養便り

コレステロールについて

★コレステロールの役割とは★



コレステロールと聞くと、肥満や動脈硬化などの病気のイメージがあると思いますが、私たちの体に必要な脂質のひとつです。細胞膜の構成成分となり、肝臓で作られる消化液の胆汁酸やホルモン、ビタミンを作る材料となる働きもあります。

HDLコレステロール(善玉コレステロール)とLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の2種類です

- ① HDL コレステロール→余分なコレステロールを回収して肝臓に戻し、動脈硬化を抑えてくれる。
- ② LDL コレステロール→肝臓で作られたコレステロールを全身へは運ぶ役割があります。LDL 数値が高いと動脈硬化や心筋梗塞の発症リスクが高まります。
👉コレステロールは 2~3 割は食品から取り入れられるが、ほとんどは糖や脂肪を材料に体内で合成されている⇒このHDLとLDLの2つのコレステロールのバランスは体内でうまく調整されているが、生活習慣等何かの要因バランスが崩れる⇒コレステロール数値があがる(脂質異常症といわれる状態)

脂質異常症の診断基準値

LDLコレステロール・・・140mg/dl以上 TG(中性脂肪)・・・150mg/dl以上

HDLコレステロール・・・40mg/dl未満

★改善するためには★

脂質異常症の改善は薬物療法もありますが、基本的には食事の量の見直しと食べる物の質を変えることが大切です。カロリーの高い食事ばかりしてないか？など自分の食事を見直すことが大切です。

★食事のひと工夫★

🌸 脂身の多い部位はさけて、ヒレやもも肉など脂身の少ないお肉を選ぶ。

🌸 大豆製品を積極的に食べましょう。大豆にはコレステロールを下げる働きがあります。豆腐なら 1/3 丁、納豆なら1P/日が目安です。

🌸 野菜や海藻類などの食物繊維を出来る限り毎食食べるようにしましょう。食物繊維はコレステロールの吸収を穏やかにしてくれる働きがあります。生野菜なら、両手位、茹で野菜なら片手位の量を目安に食べるといいでしょう。レンジで蒸す、スープにするとたくさん食べられるのがポイント。

🌸 油はオレイン酸が豊富なオリーブオイル、紅花油、菜種油、米油が LDL コレステロールを減らす働きがあります。ただ摂り過ぎはカロリー高いので注意！

🌸 お肉より魚を多めにたべましょう。特にサバ、アジ、サンマなどの青魚に含まれる DHA や EPA は HDL コレステロールを増やし、LDL コレステロールを減らす働きがあります。手軽に食べられるサバ缶などストックしておくのも良いでしょう。

🌸 卵＝コレステロール高いですが、卵は完全栄養食品で、医師の指示で食べてはいけないということでなければ、1日1個程度であれば極端に制限しなくても良いでしょう。

もし、健康診断でコレステロールや中性脂肪の値が高いなど気になるときはそのままにせずに栄養士や医師に相談することが大切です。

