

血管アンチエイジングを覚えて動脈硬化予防をしましょう

“血管アンチエイジング”・・・血管のつまりを防ぎ、丈夫でしなやかで若々しい血管を保つこと
脂質異常症を放っておくとどうなるのでしょうか？

脂質異常症診断基準は以下の項目の値です。今のご自分の検査結果を確認してみましょう

LDL コレステロール	140mg/dl 以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dl	境界域高LDLコレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/未満	低HDLコレステロール血症
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dl 以上	高トリグリセライド血症
nonHDL コレステロール	170mg/dl 以上	高nonHDLコレステロール血症
	150～169mg/dl	境界域高nonHDLコレステロール血症

出典：日本動脈硬化学会[動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017年版]より引用

～コレステロール、中性脂肪のはたらきを知りましょう～

・LDL コレステロール <悪玉コレステロール>

コレステロールは肝臓で作られ、細胞膜やホルモンなどを作る大切な材料となります。
しかし増えすぎると、血管壁にたまって動脈硬化の大きな原因となります。

・HDL コレステロール <善玉コレステロール>

余ったコレステロールを肝臓に戻します。

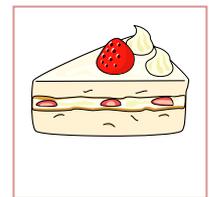
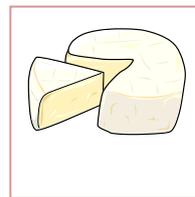
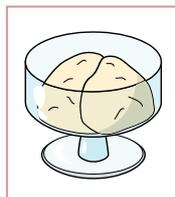
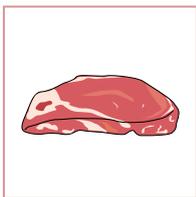
・中性脂肪 <トリグリセライド>

全身に行きわたり、主にエネルギー源として利用されます。増えすぎるとHDL コレステロールを減らして動脈硬化のリスクを高めてしまいます。

それぞれの脂質が大切な役割をしていますが、基準値から外れた状態が続くと動脈硬化のリスクが高まるので、注意をしなければいけません。

★注意その1

LDL コレステロール値が上がる食品を食べすぎている



毎日の食事が肉料理、高脂肪の乳製品など動物性脂肪の多い物に偏っていませんか？

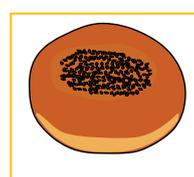
コレステロールは脂質の量や質に関係し、このような食品にはLDLを増やす要因があります

★注意その2

中性脂肪値が高い場合



フルーツ全般



中性脂肪が増える原因は食事量、特に炭水化物の摂り過ぎが問題となります。
イラストの食べ物でも、ご飯などは適量の摂取が必要ですが、食べ過ぎは要注意です。
腹八分目を心がけましょう

★注意その3

LDL コレステロール値が 140mg/dl を超えている

体内のコレステロール値が増えても自覚症状はありません。健康診断で 140mg/dl を超えると高LDL コレステロール血症と判定されますが、いつもと変わらないし、まあいいかと放置していませんか？この値は日本動脈硬化学会が調べた動脈硬化(狭心症)が増える境界線とした数値です。

早めの対策をとりましょう

★注意その4

更年期や肥満などリスクになる背景があること

女性が閉経を迎えると女性ホルモンの減少に伴ってLDL コレステロールが上がることはよくあることです。同時期に代謝も下がって体重も増える傾向に・・・内臓脂肪が増えれば糖尿病などのリスクも高まるので、注意が必要です。

血管をいつまでも若々しく保つための食べ方を覚えましょう

①低脂肪肉をおいしく食べましょう

肉の脂・・・LDL コレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く含まれます

脂肪の少ない部位：鶏肉(むね肉、ささ身) 豚肉、牛肉ならももやヒレなど

- ・パサパサ感を出さないために・・・薄くそぎ切りにして、片栗粉をまぶしてゆでる、またはサラダ油で炒めて仕上げる
- ・淡泊で物足りなさを補うために・・・たっぷりの野菜と炒めものにする。豆腐や厚揚げと一緒に煮込んだり炒めたりする

②魚を毎日の食卓にのせましょう

さば、いわしなど青背の魚に多く含まれる魚油 DHA や EPA には脂質をコントロールして動脈硬化を予防する働きがあります。

毎日魚を食べることは難しい・・・と思っている方も魚缶詰なども利用しながら今より少しでも多く食べる工夫をしましょう

- ・魚の脂を逃がさないために
 - 刺身を食べる
 - フライパンで焼く ホイル焼きにする
 - アクアパッツアにして汁ごと食べる
 - 野菜とともに皿に入れてレンジ蒸しにする
 - 魚缶詰は汁ごとみそ汁、炊き込みご飯に利用する

③食物繊維をしっかりとりましょう

食物繊維にはコレステロールが腸で再吸収されるのを防ぎ、余分なコレステロールを排出する働きがあります。

毎食野菜、きのこ類、海藻類を欠かさない・米や(白米より胚芽精米、玄米、雑穀入りなど)パン(ライ麦パンなど白い物より精製度の低い物)などの主食をきちんと食べる、大豆やさや豆などの豆類を食べる、などでしっかりとりましょう

★毎日今より少しでも歩くなどの運動も忘れず行いましょう