

LDL コレステロールの問題点を知って動脈硬化予防！

肥満があるわけでもない、バランスのよい食事はしている、しかもまだ若いのに毎年の健診で少しずつ「LDL コレステロール値」が上がってきている・・・という人はいないでしょうか？

コレステロールには「体によくないもの、悪いもの」というイメージがあります。しかし、コレステロールは細胞膜やホルモン、ビタミンDなどの材料にもなる脂質の一種で生命の維持には欠かせないものです。中でも最も重要な役割は私たちの体を構成している数十兆個の細胞の膜を作ることに欠かせない物質です。LDL 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細胞に運び運び屋さん。そのLDLが増えすぎると血管の壁にへばりついて、動脈硬化の原因の大きな要素になるので「**悪玉**」といわれています。

LDL(悪玉)が増えてドロドロと溜まって血のかたまり（プラーク）ができる

血管がかたくなり動脈硬化が進行

かたまりが破れる！血小板が集まって血栓を作る

血栓が流れて心臓や脳の血管をふさいでしまう

狭心症 心筋梗塞 脳梗塞

プラークは無症状のうちに年月を経て少しずつ大きくなり動脈硬化を進行させます。

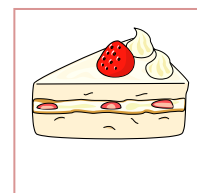
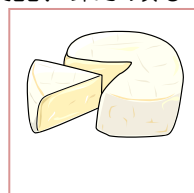
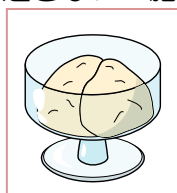
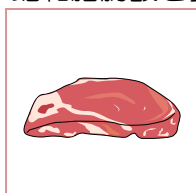
健診結果で異常値が出たら早めの対策がとても重要です

→ 140mg/dl 以上

今すぐできる対策法を見つけましょう！

① LDL コレステロール値が上がりやすい食品を知り、控えましょう

飽和脂肪酸を多く含む食品をとり過ぎない：脂身の多い肉、乳製品、菓子類など



- ・乳製品は低脂肪を選ぶ
- ・バターは香りづけに使う
- ・アイスクリームよりアイスキャンディ
- ・スナック菓子は控える
- ・菓子パンや洋菓子より和菓子を選ぶ

② 今より1日でも多く魚料理を食べましょう

魚に含まれる脂質であるEPA、DHAはLDLコレステロールを減らす効果があるといわれます。家で食べる機会の少ない人は外食をするお昼ご飯などに食べましょう。

③ 外食や冷凍食品などの加工食品の食べ過ぎには注意しましょう

外食：カレー、ラーメン、パスタ、炒飯など主食の単品料理は特に油脂が多く使われているので食べ過ぎないように気をつけましょう。

できれば、お昼の外食はご飯と定食ものを選びましょう。

ファーストフード、宅配ピザ、カップ麺なども要注意です

加工食品：手作りお弁当の中身が冷凍食品や加工食品たっぷりにならないようにしましょう

④ 朝食を和食にしてみましょう

バタートーストなどのパン食ですませるより、ご飯と納豆などの和食にする方が脂質の摂取は少なくなります

⑤ 豆腐、納豆などの大豆製品を積極的に摂りましょう

不飽和脂肪酸を含み、植物性たんぱく質、食物繊維も多く摂取できます

肉のおかずを食べすぎたなというときは湯豆腐メインの食卓で OK ですよ

大豆イソフラボンは女性ホルモンの「エストロゲン」に似た構造を持ち、体内で女性ホルモンに似た働きをします。LDL コレステロール値が上がるのも予防できるといわれています

⑥ 野菜や海藻、きのこ類を毎食摂りましょう

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。調理の手間のかからないトマトやきゅうりを切るだけでもよいですよ！

乾燥わかめ、ひじき、焼き海苔などを買置きしておくのも便利です

⑦ 今より 10 分でも多く体を動かしましょう

体を動かすことで動脈硬化の予防だけではなく、生活全般に潤い、張りを持たせ若々しい体、生き生きとした毎日を送ることができるようになります

- ・いつもの道を使わず、ちょっと遠回りをする
- ・1 日 1 回は階段を使う（通勤時など）
- ・仕事の合間、家事の合間にちょっとした運動を試してみる



★さば缶の具だくさんおかずみそ汁

材料 2~3 人分

<作り方>

さば水煮缶	1 缶
玉ねぎ	30g
人参	20g
大根	50g
キャベツ	80g
青ねぎ	1 本(10g)
水	2 カップ
みそ	小さじ 2
七味唐辛子	適宜

- ① 玉ねぎは 1.5cm 程度の角切り、人参、大根は 2mm 厚さのいちょう切りにする。
- ② キャベツは 1.5cm 角程度に切る。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に水、さば缶の汁、①の野菜を入れて 7 分程加熱したら②も加える。
- ⑤ 野菜がやわらかくなれば、さばを大きめにほぐし入れ、みそを溶き入れる。
- ⑥ 器に盛り、青ねぎを散らす。好みで七味唐辛子などをかける。

★キャロットビーンズ

材料 2 人分×2 回

<作り方>

蒸し大豆	140g	
水	1/2 カップ	
にんじん	1 本	
}	酢	大さじ 2
	オリーブ油	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1/2

- ① 鍋に大豆、水、一つまみの塩を入れて火にかけ、煮立ったらざるにあげて冷まし、容器に移して調味料を加え混ぜる。
- ② にんじんをすりおろして①に加え、味がなじむまで 30 分程度おく。
* 冷蔵庫で 2~3 日保存できます。トーストにのせても美味しいですよ。