

コレステロール

～コレステロールが高いと言われていませんか?～

かつての日本人はコレステロールの低い人種でした。しかし今では、食の欧米化や、交通機関の発達による運動不足など生活スタイルの変化により米国人と同じレベルにまで増えています。

高コレステロール血症は日本人の3大死因のうちの心疾患、脳血管疾患に関係の深い動脈硬化の原因となります。

体に悪いというイメージがあるコレステロールですが、体には必要不可欠な成分です。今月はコレステロールについて正しい知識をつけましょう。



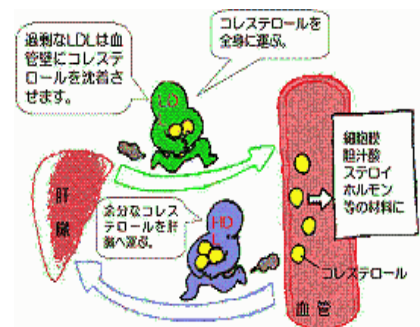
👉 コレステロールとは?

コレステロール=悪いものというイメージがついてませんか?しかし、コレステロールは脳や血液、筋肉や各器官に存在し、私たちの体を構成する細胞膜の構成成分になったり、ホルモンや脂肪の消化を助ける胆汁酸の原料となるので体に必要な成分です。

コレステロールは2~3割が食事から、7~8割が肝臓でつくられており、体内でつくられる量の方が多くなっています。またコレステロールは脂(あぶら)なので水に溶けにくく血液中にうまく溶け込むことができません。そこで、コレステロールは水に溶けやすい性質をもつたんぱく質やリン脂質とくっついてリポたんぱくと呼ばれる粒子となり血液中に存在しています。

👉 コレステロールの善玉、悪玉って何?

コレステロールには善玉と悪玉と呼ばれているものがあります。一般的に善玉と呼ばれるのはHDLコレステロール、悪玉と呼ばれるのはLDLコレステロールです。HDL、LDLというのはコレステロールそのものではなく、コレステロールを運んでくれるリポたんぱくの種類です。HDLは各臓器で使い切れず血液中に余ったコレステロールを回収し、肝臓に運ぶ役割をしています。不要なコレステロールを回収してくれることから善玉と呼ばれています。一方LDLは肝臓から全身にコレステロールを運ぶ役割をしています。とても重要な役割なのですが、LDLが増えすぎると、血液中にコレステロールが余ってしまいます。この余ったコレステロールが酸化すると、動脈硬化をおこす原因になります。このことからLDLは悪玉と呼ばれています。



LDLコレステロールが増えるとうなる？

悪玉と呼ばれるLDLコレステロールが血液中に増えすぎると、血管壁を傷つけて入り込んでしまいます。血管壁の中でLDLは酸化され「酸化LDL」となります。

この「酸化LDL」はマクロファージという異物を処理する細胞に取り込まれて、血管壁にプラークと呼ばれるこぶをつくります。それが大きくなると血管壁が厚くなり、血液の通り道が狭くなって流れにくくなります。これが動脈硬化です。このプラークは大きくなるだけでなく、破れることもあります。そうすると破れた血管を修復しようと血小板が集まり血栓ができ、その血栓によって血管が詰まってしまうこともあります。LDLコレステロールが高くても自覚症状はありません。だからといって放置すると知らないうちに血管では動脈硬化が進み、とても危険です。高LDLコレステロール血症の診断基準は血中LDLコレステロールが140mg/dl以上です。

食事のアドバイス

◆適正エネルギーを守り、食べ過ぎに注意しましょう。

食べ過ぎは血液中のLDLコレステロールを高めます。高LDLコレステロール血症の人は肥満の人に多く見られます。肥満の人は体重を減らすことで血中LDLコレステロールを低下させます。標準体重に近づけることが大切です。

$$\begin{aligned} \text{標準体重} &= \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \\ \text{適正エネルギー} &= \text{標準体重} \times *25 \sim 30 \text{ (kcal)} \end{aligned}$$

※印は、あくまでも目安ですので詳しくは栄養士にご相談ください。

◆食物繊維を多くとりましょう。

食物繊維は体内で消化吸収されず、そのまま腸へ排出されます。そのときに一緒にコレステロールや胆汁酸を吸着します。それらを一緒に排出するため、血液中のLDLコレステロールを減少させる働きがあります。また、食物繊維を多くとると満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐこともできます。

◆大豆、大豆製品をとりましょう。

大豆に含まれる大豆レシチン、サポニン、イソフラボンには血液中のLDLコレステロールを下げる働きがあるので積極的にとりましょう。

◆肉類を控え、魚介類をとるようにしましょう。

肉と魚は同じ動物性の食品ですが、含まれる脂肪の種類が大きく異なります。肉に含まれる飽和脂肪酸は血液中のLDLコレステロールを上げる作用があります。したがって、食べ過ぎは禁物です。肉類自体は良質のたんぱく質で体には必要です。食べる時は、脂肪の少ない部位を選び、ハム、ソーセージなどの加工品も飽和脂肪酸が多く含まれるので控えましょう。また、バターに含まれる飽和脂肪酸にも血液中のLDLコレステロールを上げる働きがあるので、食べ過ぎには注意です。魚介類に含まれる不飽和脂肪酸のDHA、EPAには血液中のLDLコレステロールを下げ、HDLコレステロールを上げる働きがあります。

👉 おすすめ一品料理

ブロッコリーとえびの豆板醤炒め

エネルギー 161kcal	塩分 1.8g	食物繊維 3.2g
------------------	------------	--------------

材料	2人分
ブロッコリー	140g
えび	140g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
A 豆板醤	小さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは子房に分け、耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱しておく。
- ② えびは殻をむいて、背わたを取る。塩、こしょうをし、薄く片栗粉を振っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒め、ある程度火が通ったら、水気を切った①とAを加えて、手早く炒め合わせて器に盛る。

LDLコレステロールを下げる働きがある食物繊維の豊富なブロッコリーを使用しました。お好みで豆板醤の量を調整して下さい。

冬野菜のスープ

エネルギー 106kcal	塩分 1.1g	食物繊維 2.4g
------------------	------------	--------------

材料	2人分
れんこん	50g
ごぼう	40g
大根	30g
人参	20g
玉ねぎ	60g
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ(顆粒)	5g
こしょう	少々

作り方

- ① れんこんとごぼうは1cm角に切り、水につけておく。大根、人参、玉ねぎも1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を入れて炒める。
- ③ ②に3と1/2カップの水(分量外)、コンソメを入れる。煮立ったら弱火にして10~15分程度野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にこしょうをふって器に盛る。

食物繊維の豊富な冬野菜を使ったスープです。あまり長く煮すぎるとごぼうのあくが出るので煮すぎないようにして下さい。お好みで粉チーズをかけてもおいしくいただけます。



すずちゃんのフレイクタイム (季節用語編)

今回は「節分」にする”豆まき”をご紹介します。

節分には豆まきをしますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は無病息災を無病息災を祈る意味があります。昔京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。

豆まきは一般的に、一家の主人あるいは「年男」が豆をまくものとされていますが、家庭によっては家族全員で、というところも多いようです。家族は自分の数え年の数だけ豆を食べると病気にならず健康で過ごせると言われています。

ただ、豆まきに使う豆は炒った豆でなくてはなりません。なぜなら、生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまい縁起が悪いからです。「炒る」は「射る」にも通じ、豆を人間が食べてしまうことにより、鬼を退治したということになるわけです。



薬剤師からのミニ情報

医薬品と食品の飲み合わせについて



“薬の飲み合わせ”というと“薬と薬”だけと認識されることが多いのですが、実は“薬と食品”にも飲み合わせがあることをご存じでしょうか？
飲み合わせによっては、毎日飲み忘れなく服用していても、最大限に効果が発揮されないケースがあります。今回は、代表的な医薬品と食品の飲み合わせについてご紹介します。

👉 主な医薬品と食品の飲み合わせ一覧

医薬品		食品	及ぼす影響
主な商品名	分類		
フォサマック、ボナロン、アクトネル、ベネットなど	骨粗鬆症治療薬	ヨーグルト、牛乳などの乳製品	効果が弱まる可能性があるため、服用後少なくとも30分以上間隔をあけること。
ザイロリック	通風治療薬	カフェイン	効果が強まる可能性
ワソラン、アダラートなど	カルシウム拮抗剤	グレープフルーツジュース	効果が強まる可能性
プレタール	抗凝固剤		
リポバス、リピトール	脂質異常症(高脂血症)治療薬		
テグレトール	抗てんかん薬		
テオフィリン	喘息治療薬	カフェイン	効果が強まる可能性
ワーファリン	抗凝固薬	納豆	効果が弱まる可能性
		ビタミンKを多く含むもの(クロレラ、ほうれん草)	
		グレープフルーツジュース	効果が強まる可能性
セフゾン	抗生物質	鉄分を多く含むもの(のり、ひじき)	効果が弱まる可能性があるため、服用後少なくとも2時間以上間隔をあけること。

👉 より効果的に薬を服用するためには？

上記以外にも、食品あるいはサプリメントとの飲み合わせがある場合があります。改めて、より効果的に薬を服用するためのも、日頃どんな食生活をしているか、医師、薬剤師に相談してみてもいかがでしょうか。

★次回のテーマは、免疫力を予定しております。

お知らせ

- ◎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、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>