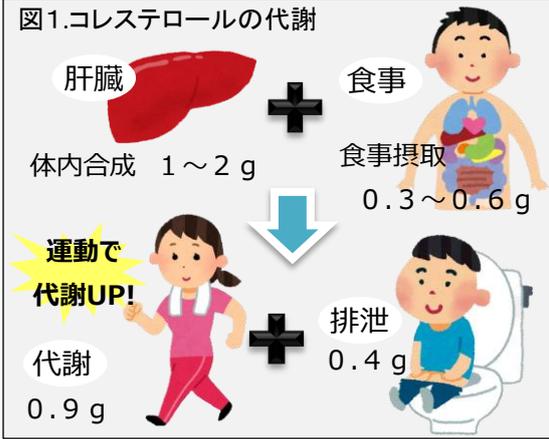


## 食事制限でコレステロール値は変わらない?!

図1.コレステロールの代謝



皆さま◆健康診断◆は毎年受けておられますか?中でもなかなか下がらないLDLコレステロール(以下コレステロール)に悩まされている方は少なくないはず。(※HDLコレステロールは動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールです)コレステロール高値を含む脂質異常症は、現代人の健康に多大な影響を及ぼす一因です。

そんなコレステロールを下げるためには卵などコレステロールを多く含む食品を避ける食事の心がける人がほとんどなのではないでしょうか。

しかし!実際のところコレステロールを制限するとかえって体内でコレステロールが多く合成されてしまうという悪循環がおきることがあります。

つまり、コレステロールは制限するのではなく、体内合成を抑え、どれだけ体の外へ排泄、そして消費できるかがカギなのです。



コレステロール低下作用のある食品を摂取(★下記)

●コレステロール低下作用のある食品を摂取(★下記)

●食物繊維を摂る(いも、きのこ、野菜類)

コレステロールの代謝を図1に示しました。実は食事で摂取する量よりも、肝臓で合成される量の方が3~4倍も多いのです。そしてそれは便として排泄されるとともに、身体能力で代謝されます。また、運動するほど代謝は活発になると言われています。

ではコレステロールを下げるためにどうしたら良いのかというと、ずばり、**体内合成を抑える**のが有効です。左に具体的な例を示します。

●油の質を意識する(飽和脂肪酸より不飽和脂肪酸を)

●食物繊維を摂る(いも、きのこ、野菜類)

つまりコレステロールをコントロールするには、食事制限だけではなく、体内合成を抑え、どれだけ体の外へ排泄、そして消費できるかがカギなのです。

図2.介護が必要となった要因

- No.1 認知症
- No.2 脳血管疾患
- No.3 高齢による衰弱

(H28国民生活基礎調査より)

コレステロールと介護の関係

コレステロール高値をはじめとした脂質異常症が脳血管疾患を引き起こす原因になることはご存知の方も多いかと思いますが、しかしながら、この脳血管疾患は、高齢の方のQOL(生活の質)に大きな影響を及ぼす**介護度とも深い関係がある**ということはどれだけの周知されているのでしょうか。(図2)

飽和脂肪酸

豚油  
牛肉  
ハム  
ウイナー  
とうもろこし油

不飽和脂肪酸

(一価) オリーブ油  
菜種油  
ひまわり油

(多価) くるみ  
魚油  
さば、さんま  
いわし

多価不飽和脂肪酸は酸化されやすい!

★サポニン  
大豆類に多い。豆腐なら1/2丁、納豆なら1パック、週に5~6回食べると◎

★U-フコイダン  
のりやもずくに含まれる。1日1回が目安

★エリタデニン  
干し椎茸に多い。特に戻し汁に多いので、汁ごと使うとなおGOOD!

★あなたの食生活はどうですか?

●不飽和脂肪酸より飽和脂肪酸が多い

(飽和脂肪酸はコレステロールの原料になるが、不飽和脂肪酸はコレステロール低下の作用がある)

⇒肉を毎日食べる人は週2~3回に減らし、魚を4~5回に増やすと◎。

●肥満気味である

●野菜などから**食物繊維**をあまり摂っていない

●抗酸化作用のあるポリフェノール、カテキン、ビタミンA・Eなどを摂ることが少ない

●コレステロール低下作用のある食品を食べていない

