



テーマ：「脂質異常症」あきらめていませんか？

過去の栄養士だよりは筑紫野市ホームページより見ることができます。

「脂質異常症」とは、血液中の中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多い、あるいはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態をいいます。

筑紫野市栄養士だより

Q “脂質異常症”を放置すると、どうなる！？

A: 放置すると動脈硬化をすすめ、命にかかわる心臓病・脳血管障害などの病気を引き起こしやすくなります
(動脈硬化とは、血管の内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなった状態です)

脂質異常とは…

下記3項目のうち、いずれかに該当する人は“脂質異常症”です。

LDL コレステロール値
140mg/dL 以上

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ。増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロール。

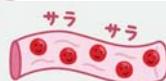
HDL コレステロール値
40mg/dL 未満

血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻すお掃除係で動脈硬化を抑える、善玉コレステロール。

中性脂肪値
150mg/dL 以上

体を動かすエネルギー源や体温を保持する働きをもつ。多くなると悪玉コレステロールを更に悪質な超悪玉コレステロールに変える。

😊 健康な血管



コレステロールが血管壁に溜まりにくく、血液の流れがスムーズ

😞 動脈硬化が進んだ血管



コレステロールが血管壁に溜まり、かたまり(プラーク)を作り、血流が悪く詰まりやすい状態

食事で気を付けるポイント！

いずれの脂質異常症でもまず体重を適正にしましょう。LDL コレステロールが高い人は特に飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、コレステロールを制限し、食物繊維を積極的にとりましょう。中性脂肪が高い人は脂質だけでなく、糖質(特に甘いもの、果物、お酒)のとりすぎにも注意が必要です。

1. 体重を適正にする

内臓脂肪が多くなると、中性脂肪が増え HDL(善玉)コレステロールの減少を招き、動脈硬化が進行します。肥満の人は、まず減量をしましょう。

BMI (体格指数) を知る

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$



BMI 評価判定

低栄養(やせ)	標準	肥満
18.5 未満	18.5~24.9	25.0 以上

自分に合った食事量を摂ることがポイント！
“手ばかり食事法”を参考にしてください。

右の二次元コードから
見ることができます。



2. 飽和脂肪酸を減らす

肉類の脂身(白い部分)、バター、ラード、生クリームなどに含まれています。これらの動物性脂肪や脂身の多いお肉を控え、赤身肉や脂身を取り除いたお肉を選ぶようにしましょう。牛乳も低脂肪牛乳にするとよいでしょう。



3. トランス脂肪酸を減らす

工業的に作られたトランス脂肪酸は、マーガリンやショートニング、それらを原材料として使用するクッキーやケーキ、スナック菓子などに含まれています。食品の表示を見て市販の洋菓子類には注意をしましょう。



4. コレステロールを制限する

特に卵類(魚卵も含む)、内臓類(レバーやモツ)には多くのコレステロールが含まれています。1~2か月食べないようにしてみて、血中コレステロール濃度が下がるようならば、コレステロール摂取量の制限が効果的なタイプと考えられます。



5. 食物繊維を多くとる

食物繊維は脂肪分の吸収を妨げ、コレステロールを体の外に出す働きがあります。食物繊維を多く含む、野菜・海藻・きのこなどを積極的にとりましょう。また、主食を玄米や麦飯、全粒粉のパンなどに変えることもおすすめです。

野菜を1日5皿食べよう！



脂質異常症の予防や治療の基本は、食生活をはじめとする生活習慣(運動・喫煙など)を改善することです。
数値が改善しない場合は、薬物療法が必要な場合もありますので早めに医師に相談しましょう。

旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[各 6 個分]	エネルギー	塩分	食物繊維
万能ねぎ：たれ味	108kcal	0.7g	0.6g
塩味	81kcal	0.2g	0.6g

[各 1 人分]	エネルギー	塩分	食物繊維
大人のココ味	79kcal	0.5g	1.5g
さっぱり味	41kcal	0.4g	1.5g

※白ねぎを使用した場合の栄養価もほとんど同じです

ねぎの豚肉巻き

【材料】(各 24 個分)

万能ねぎ ……1 束	たれ味 濃口醤油、砂糖 みりん、酒 ……各大さじ 1
豚ももしゃぶ肉 ……200 g	
白ねぎ ……2 本	塩味 塩こしょう ……適量 ※レモンやぼん酢はお好みで
豚ももしゃぶ肉 ……200 g	

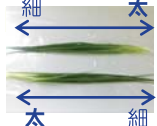
【作り方】

- ① 万能ねぎ・白ねぎにそれぞれ豚肉を巻いて2.5～3cmの長さに切る。
- ② たれ味フライパンに巻き終わりを下にして置き、転がしながら全体に焼き色をつける。調味料を入れて弱火でふたをする。ネギに十分熱が入ったら蓋を開けて焦げないように煮からめる。塩味塩こしょうを振り、フライパンで焼く。

ポイント



肉を広げて巻き、長い場合は切る。



万能ねぎは向きを変えて巻き、太さを均等にします。

水菜とれんこんのツナ和え

【材料】(4 人分)

水菜 ……1/2 束 (約 100 g)	大人のココ味 マヨネーズ ……大さじ 1 粒マスタード ……大さじ 2
れんこん ……小 1 節 (約 150 g)	
ツナ水煮 ……1/2 缶	さっぱり味 酢、レモン ……大さじ 1 濃口醤油 ……大さじ 1/2

【作り方】

- ① 水菜は下のポイントを参考に食べやすい長さに切る(手で折る)。長さを変えると食感に変化がきます。
- ② れんこんは薄い半月切りにし、さっと茹でしておく。
- ③ ボウルに水菜、れんこん、水気を切ったツナを入れ、葉と茎が入りまじるように混ぜる。
- ④ 大人のココ味又は、さっぱり味の調味料を混ぜ合わせる。

ポイント



手でおると優しい食感に。指先に力を入れておる。



芯近くの硬い部分はみじん切りにすると調味料も絡みやすい。

博多万能ねぎ

旬：年中(一般的にねぎは冬)



朝倉郡では福岡県の約7割を生産しています。特有の風味と日持ちの長さが自慢の「博多万能ねぎ」は、緑の葉部分が大半を占める青ねぎです。疲労回復、風邪予防、食欲増進等その効果はまさしく万能です。

選び方：◎しおれたり、黄色や赤っぽく変色していないものが新鮮です。栽培された土壌の質によって白い部分が黒っぽくなっているものがありますが、品質に問題はありません。

保存方法：フィルムのついたまま冷蔵庫に入れて保存します。一度フィルムをはいたものはラップなどに包んで保存しましょう。

水菜

旬：10～3月



古くから京都で栽培されていたため「京菜」とも呼ばれ、数少ない日本原産の野菜です。霜にあたって味がよくなるため、本来の旬は冬の寒さが厳しくなるころです。ビタミンB群、C、Eなどのほかに抗酸化作用やがん予防効果が期待できるポリフェノールも含まれています。

選び方：◎株が大きく、葉の色が鮮やかなこと。茎はみずみずしく、根元が変色していないことも大切です。

保存方法：湿らせた新聞紙などで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。あまり日持ちしないので、早めに使い切りましょう。