

食生活の結果が数字に現れやすいのが血液中の脂質です。自覚症状がないので、見落としがちですが、重大な病気に直結するとても大切な検査数値です。長年の生活習慣、食生活を反映しやすいだけに、すぐには変えられなくても、この先も美味しい食事を楽しむために、食品選びにも気をつけていきましょう。



## コレステロール、中性脂肪って何??

### ◆体にとって必要な成分

コレステロールとリン脂質は細胞膜やホルモンの材料として、中性脂肪や遊離脂肪酸は活動エネルギーとして必要な成分です。しかし、これらが血液中に増え過ぎると、さまざまな悪影響を及ぼします。

### ◆全ては脂肪酸の酸化が原因

コレステロールにはHDLとLDLがあり、LDLが酸化しやすい性質です。血管にこびりついて、動脈硬化の原因になります。HDLは余分なコレステロールを回収するので、善玉コレステロールと呼ばれています。HDL値と中性脂肪値の間には、相関関係があり、中性脂肪が増えると、HDLが減ってしまいます。検査数字から、血液の状態を知っておくことが大切です。

## どうして脂質異常症になってしまうの？

### ◆暴飲暴食などの生活習慣

脂質異常症の主な原因は、食べすぎや不摂生、運動不足などの生活習慣にあります。食べ過ぎが続くと、コレステロール合成が促進され、中性脂肪も増加し、その一方で大切なHDLが減ってしまう悪循環に。甘いものの食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎも中性脂肪の合成を促す原因です。

### ◆更年期以降の女性は要注意

女性は更年期になると女性ホルモンのエストロゲンが減少することにより、コレステロール値が高くなりがちです。今まで以上に食生活に気を配る必要があります。

# おすすめ食対策

甘いものや菓子類、アルコールは控えるようにし、それ以外は食物繊維、抗酸化作用のある野菜や果物を積極的に摂ります。ただし果物の食べ過ぎは果糖の過剰摂取になるので、1日200g（みかん2個、りんご1個）程度を目安に。

## ●大豆

多くの大豆製品は食物繊維やビタミン、ミネラルが多く、特に大豆に含まれる植物ステロールには小腸におけるコレステロールの吸収阻害作用があります。



## ●野菜

ビタミンA、ビタミンCといった抗酸化ビタミンや野菜が持つポリフェノールにはLDLの酸化を抑制する働きがあります。



## おすすめメニュー

### ◎豆腐海藻サラダ



水溶性食物繊維が摂取できる大豆製品、海藻、野菜が摂取できます。海藻のようなねばねばしたものに水溶性食物繊維が含まれています。

いつものサラダに豆腐や海藻を入れたり、豆腐とわかめの味噌汁もよいでしょう。食塩の摂り過ぎにならないよう、味噌汁は1日1杯までにします。

## 期待される機能性成分

### ○α-リノレン酸

オメガ3系脂肪酸は、血液中の中性脂肪の低下と脂肪酸の合成を抑制する働きがあります。食品ではエゴマ油、あまに油に多く含まれています。酸化しやすいので、サラダにかけるなど、加熱しないで食べることが必要ですが、難しい場合はサプリメントで毎日摂取するのもおすすめです。

## 「卵も食べてOK。バランスの良い日本食が理想です。」

更年期以降の女性はコレステロール値が上がり、コレステロールの高い卵は食べないように、と言われた時代もありました。しかし今では、タンパク源として卵を摂取し、野菜、大豆、魚、果物などバランス良い食事をするのが推奨されています。特定の食品がNGではなくて、バランスよく、ほどほどに食べることがおすすめです。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：栄養の基本がわかる図解事典（成美堂出版）、栄養食事療法必携（医歯薬出版株式会社）、栄養学と食事・栄養療法（羊土社）、食事バランスガイド

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製