

# 「血中脂質」

脂質異常症には、自覚症状はほとんどありません。しかし、放置していると確実に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。

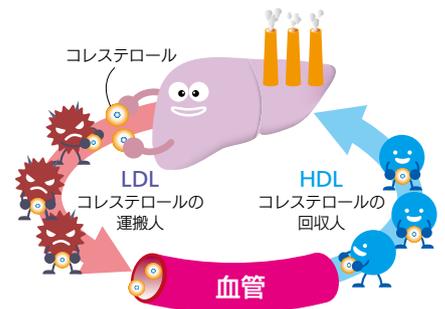
## 脂質異常症の3つのタイプ

- 高LDL コレステロール血症 (140mg/dl以上) → LDL (悪玉) コレステロールが多いタイプ (境界域高LDL コレステロール血症 (120~139mg/dl))
- 低HDL コレステロール血症 (40mg/dl未満) → HDL (善玉) コレステロールが少ないタイプ
- 高トリグリセライド (中性脂肪) 血症 (150mg/dl以上) → 中性脂肪 (トリグリセライド) が多いタイプ



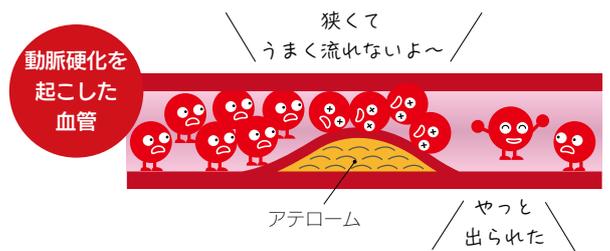
## コレステロールの「悪玉」、「善玉」とは?

LDL コレステロールには、肝臓に蓄えられたコレステロールを全身へ運ぶ働きがあることから「悪玉コレステロール」、HDL コレステロールは余分なコレステロールを全身から回収し、肝臓へ戻す働きをしていることから「善玉コレステロール」と呼ばれています。



## 脂質異常症を放置していると、どうなるの?

LDL コレステロールが血液中に増えすぎると、動脈の壁に入り込み、ドロドロした粥状の物質 (アテロームという) が蓄積して、「アテローム硬化」というタイプの動脈硬化が進みます。



3品そろろう!  
時短  
簡単レシピ

## 低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ

●撮影 花田真知子  
●スタイリング 佐藤絵理  
●料理制作 柴田真希 (管理栄養士)

### あじのソテーフレッシュトマトソース添え



1人分  
176kcal  
塩分 1.2g

#### 材料 (2人分)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| なす……………1本 (100g)     | あじ (3枚おろし) 2尾分      |
| ズッキーニ……………1/3本 (40g) | 塩・こしょう……………少々       |
| ミニトマト……………6個 (90g)   | 小麦粉……………大さじ 1/2     |
| 砂糖……………小さじ 1/2       | オリーブオイル……………大さじ 1/2 |
| 塩……………小さじ 1/4        |                     |
| (A) パジル (粉) ……少々     |                     |
| 酢……………大さじ 1          |                     |
| オリーブオイル小さじ 1         |                     |

#### 作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。
- ②ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③あじに軽く塩・こしょうをし、小麦

粉をまんべんなくまぶす。

- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、③のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、②のソースを添える。

#### 時短ポイント

ソースは、ミニトマトを軽くつぶして、材料を混ぜ合わせるだけ。加熱調理をしない分、調理時間を短縮できます。



#### 注目食品 あじ

不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。これらには血中の中性脂肪の低下や、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種であるタウリンも含み、肝臓の機能を高める効果や血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。



## 動脈硬化は、心筋梗塞・脳卒中の最大の危険因子

アテローム性動脈硬化が進行すると、内壁にこびりついたアテロームがはがれ落ちて、血栓をつくることがあり、血栓が冠動脈や脳の動脈に詰まると、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞を引き起こします。また、アテローム硬化によって血管がもろくなっているため、脳出血やくも膜下出血も起こりやすくなるのです。



## 脂質異常症の原因と脂質を減らす生活習慣

脂質異常症の多くは、偏った食事や運動不足、肥満、喫煙習慣などが原因です。食生活や運動習慣を見直し、肥満の予防・改善に努めるとともに禁煙が重要です。



### 食生活

- 過食や大量の飲酒はやめる  
食べすぎやお酒の飲みすぎは肥満につながります。
- 動物性食品を控え、青魚を積極的にとる  
LDL コレステロールを減らし、HDL コレステロールを増やします。

#### ●コレステロールを多く含む食品を控える

とくに LDL コレステロール値が高い人は、内臓類や卵のとりすぎに注意しましょう。

#### ●野菜や果物、大豆製品、きのこ類、海藻類を積極的にとる

野菜、果物、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。

### 運動

運動には LDL コレステロールを減らし、HDL コレステロールを増やす作用があります。全身を使った有酸素運動「ウォーキング」がおすすめです。



### 禁煙

禁煙することによって、中性脂肪の原料が減ったり善玉である HDL コレステロールが増えます。



#### 目標

- 1 分間に 100 ~ 130 歩くらいの速度で
- 1 日に 3km (1 日 30 ~ 40 分)、1 週間で 20km くらいを目標に

## ひじきと枝豆のサラダ

### 材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 5g	A)	梅干し…………… 1 個 (10g)
枝豆 (さや入り・ゆでたもの)…………… 50g (正味 25g)		砂糖…………… 小さじ 1
にんじん…………… 1/5 本 (30g)		酢…………… 小さじ 2
		ごま油…………… 小さじ 1

💡 梅干しはペースト状になった市販品を使ってもよい。  
水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約 40g 使用します。

### 作り方

〈下準備〉乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。

- ①枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。
- ②ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。
- ③②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



1人分  
57kcal  
塩分 0.5g

### 注目食品 枝豆

大豆のさやが青いうちに収穫したもの。大豆同様、食物繊維が豊富に含まれ、水溶性食物繊維には余分なコレステロールを排出する働きがあります。大豆には少ないβ-カロテンやビタミンCも含まれます。

## アボカドとキウイフルーツのヨーグルトスムージー

### 材料 (2人分)

キウイフルーツ…………… 1 個 (100g)
アボカド…………… 小 1/2 個 (50g)
ヨーグルト…………… 100g
ミントの葉…………… 適量

💡 ハンディミキサーがない場合はミキサーでもよい。

### 作り方

- ①キウイフルーツ、アボカドはそれぞれ皮をむく。飾り用にキウイフルーツのいちよう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。
- ②ボウルに飾り用以外の①とヨーグルトを合わせて、ハンディミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
- ③器に注ぎ、飾り用のキウイフルーツとアボカド、ミントの葉を飾る。



1人分  
104kcal  
塩分 0.1g

### 注目食品 アボカド

食物繊維が豊富な果物。水溶性食物繊維も含まれるので、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。栄養価が高く、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンEやビタミンB群、カリウムなども豊富に含まれます。