



ここからからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

## News & Topics

### いつも完璧でなくても大丈夫、 雨の日には雨の日の過ごし方を

日本人は真面目だとよくいわれます。すばらしい長所だと思います。一方で、〇〇でなければならない、〇〇すべきだと考えて、できていない自分を追い込んでしまう傾向があります。昔の人は、晴れている日は外で農作業を、雨の日は家の中でわら仕事などと、そのときにできることをして生きていました。天気と同じように、人の心も晴れの日ばかりでなく雨の日もあります。「いつも同じようにできなくても大丈夫、雨の日には雨の日にできることをしよう」と考えてみるのはどうでしょうか。

臨床心理士 秋山篤子



## 旬のレシピ

### 砂肝と緑茶といり大豆のカレー炒め

緑茶の渋み成分のカテキンには、抗酸化作用があるといわれます。丸ごと食べて、茶葉の栄養を余すところなくとり入れられるレシピです。

#### 材料 (2人分)

砂肝…………… 150g	カレー粉……小さじ 1/4
緑茶…………… 大さじ 1	塩…………… 少々
いり大豆…………… 50g	サニーレタス…… 適量
サラダ油 …… 大さじ 1/2	トマト…………… 適量

#### 作り方

- ① 砂肝は厚さ5mmに切り、緑茶は熱湯大さじ2を加えて蒸らし、水けをきる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で①の砂肝をいため、色が変わったら、緑茶を加えていためる。油がなじんだら、カレー粉を振り入れてさらにいため、香りが立ったら、いり大豆を加え、塩で味を調える。器に盛り、サニーレタスと、くし形に切ったトマトを添える。



1人分 エネルギー:232kcal 食塩相当量:1.1g

#### 管理栄養士からのおすすめポイント

- ・血液を作るのに欠かせない、たんぱく質、鉄、ビタミンB<sub>12</sub>、葉酸をたっぷりとることができるので、貧血が気になる女性やスポーツをする人にもおすすめです。
- ・いり大豆の代わりに、大豆の水煮缶や蒸し大豆などを利用してよいでしょう。
- ・砂肝は、にわたりの胃の筋肉の部分。脂肪はほとんどなく、たんぱく質が多く含まれます。レバー(肝臓)やハツ(心臓)に比べ、低エネルギーです。鮮度のよい砂肝は、筋の周辺が青っぽく見えます。



## 健康管理



健康診断で、LDL コレステロール値が基準値を超えていると指摘されました。どうしたらよいのでしょうか。(50代女性)

閉経後の脂質異常の予防対策として  
まずは生活習慣の見直しを。

**A** コレステロールは脂質の1つで、細胞膜や消化酵素、ホルモンの材料になり、細胞の働きの調整や栄養素の吸収にもかかわるため、生命維持に必須の栄養素です。コレステロールには食事からの摂取分と、その約3倍量にあたる肝臓で作られる分があります。コレステロールは「脂」のため、血液になじみやすいようにアポたんぱく<sup>あぶら</sup>と結合し、リポたんぱくという粒子になります。

コレステロールには、LDL コレステロールとHDL コレステロールがあります。LDL コレステロールは、リポたんぱく質の1つで、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っています。しかし、増えすぎると血管壁に沈着してしまいます。HDL コレステロールも、リポたんぱく質の1つですが、増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁に沈着したコレステロールをとり除いて肝臓へ戻す働きがあります。

ご相談のような、血液中の脂質の値が基準値から外れた

状態を「脂質異常症」といいます。コレステロールが血管壁に沈着することで動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす要因になります。女性は閉経を迎えるとともに、女性ホルモンの1つであるエストロゲンが減少します。エストロゲンには、LDL コレステロールを肝臓に呼び込む作用があるため、減少すると、LDL コレステロールが血液中に増えて動脈硬化を起こしやすくなり、これを原因とする病気が発症しやすくなるので注意が必要です。

脂質異常の状態を予防するには、日々の食事や運動など生活習慣を見直すことが重要です。LDL コレステロールを減らし、HDL コレステロールを増やすためには、コレステロールの多い食品や動物性脂肪のとり過ぎに注意しましょう。また、食物繊維や大豆製品、青魚などのEPAやDHAを多く含む食事や、LDL コレステロールを減らすことも大切です。加えて、散歩などの適度な運動を行うことも大切です。

ただし症状によっては、LDL コレステロールを下げる薬を使った治療が必要になる場合もありますので、自己判断せず、早めに循環器内科などへの受診をおすすめします。

## 相談スタッフ紹介

### こころの相談員です。 ちょっとしたご相談もお気軽に

社会人の始まりはNGO勤務でした。コミュニティーへの支援や国際活動などを担当し、楽しく働いていましたが、心理支援の専門性を身につけたいと考え、次のキャリアへと踏み出しました。医療、教育、働く人への支援と幅広く積んできた経験が、皆さまからのご相談に役立てられたらと思っています。このようにキャリア・シフトするケースは、私たち支援職には珍しくありません。皆さまの中にも、人

生の岐路を迎え、今後、どんなふう生きていこうかと考えている方もいらっしゃると思います。ちょっとした相談が、それをあと押しすることになるかもしれません。どうぞ、お気軽にご相談ください。

普段は泳ぐことが好きなのですが、昨今の社会事情により、しばらくかなえられずにいます。気持ちよく水と戯れる日を夢見て、今は部屋で社会貢献に励んでいます。

