

●脂質異常症 その1

脂質異常症とは血液中の脂質が多すぎる病気で、食生活の欧米化に伴い近年日本での患者数も増加しています。

以前はコレステロールや中性脂肪が血液中に多すぎることを高脂血症と呼んでいました。しかしコレステロールの中には善玉コレステロールと悪玉コレステロールとがあり、善玉コレステロールが少ないことも体にとって危険であることに注目し血液検査で以下の異常を認めるときに脂質異常症と呼ばれることになりました。①悪玉コレステロール値が高い(140mg/dl以上) ②善玉コレステロール値が低い(40mg/dl未満) ③中性脂肪が高い(150mg/dl以上)

血液検査で右の条件が当てはまり脂質異常症と診断されたとしても日常生活では何も症状を認めないことがほとんどです。ではなぜ脂質異常症は放っておくと体にとってよくないのでしょうか。

悪玉コレステロールは血液検査ではよくLDLコレステロールと言われています。LDLは血液中でコレステロールを肝臓から体のいろいろな組織

に運んでいきます。LDLが血液中に多すぎると血管の壁にLDLが蓄積してしまい動脈硬化の原因となります。

一方善玉コレステロールはHDLコレステロールと言われます。HDLは血液中の余ったコレステロールを肝臓に回収する役割を持つているため血液中のHDLが低いと血管壁にコレステロールが取り残されてしまうことになり動脈硬化が進行してしまいます。

中性脂肪は体に貯めているエネルギー源です。エネルギー摂取が多すぎると肝臓から血液中に放出され脂肪組織に蓄積します。中性脂肪が高値の人はメタボリックシンドロームに注意が必要で、やはり病態として動脈硬化のリスク要因と考えられます。

脂質異常症を放置していると動脈硬化が体内でどんどん進行してしまい、元気に過ごされていてもあるとき突然心筋梗塞、脳梗塞といった重大な疾患にさらされてしまいます。そういった状態を引き起こしてしまう確率を少しでも減らすため、コレステロール値をいい数値でコントロールしてあげることが大切になってきます。



食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ!

豆乳が苦手な人にもおすすめ!

とうほわ 豆花 ~大豆プリン~

材料 (4個分)

- ・無調整豆乳…400cc
- ・三温糖(砂糖)…大さじ2
- ・粉ゼラチン…5g
- ・しょうゆ…2~3滴
- ・塩…1つまみ
- ・黒蜜…適量
- ・イチゴ…適量

●エネルギー 82kcal/個 ●塩分 0.3g/個

作り方

- ①水(大さじ2)に粉ゼラチンを入れておく。
- ②豆乳を火にかけ、砂糖、しょうゆ、塩を入れる。沸騰しないように気をつけながら粉ゼラチンをよく溶かす。
- ③型に流し入れて、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

- ④固まったら、イチゴをのせて黒蜜をかけたら出来上がり。

★ひとことポイント★

豆乳に含まれる良質のたんぱく質には、コレステロールを低下させる働きもあります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会