

●脂質異常症 その3

現在は血液中の脂質を下げるには薬による治療が可能です。薬による治療だけでは病気のもと部分は改善されません。脂質異常症の原因には生活習慣が関与しており、食事療法や運動療法が必要になってきます。

食事療法としては、脂肪分を取り過ぎないこと。特に動物性脂肪（肉、乳製品など常温で固形の物）は悪玉コレステロールを増やしてしまうため動脈硬化を促したり、血液を固まりやすくしてしまいます。一方、植物性脂肪（ごま油など常温で液体の物）は悪玉コレステロールを減らし、血液を固まりにくくしますが、摂り過ぎると善玉コレステロールが減ってしまいます。

また卵やレバーなどはコレステロールを多く含むために取り過ぎには注意が必要です。

一方、食物繊維には脂肪の吸収を防ぎ、コレステロールの排せつを促す働きがあります。野菜や海藻類などは積極的に取ることが望まれます。

また中性脂肪が高い人は糖質やアルコールを控え、肥満を解消・予防する

ため摂取カロリーのコントロールなどを行います。

運動療法に関してはウォーキングや水中歩行などの有酸素運動をややきついと感じる程度で1日30分以上行うことが勧められます。

注意する点として、食事療法も運動療法も、もともとの持病などを考慮して適切に行わなければなりません。そのため血液検査で脂質異常症を指摘された場合は、医療機関を受診し主治医と相談の上、生活習慣の改善を進めてください。食事療法、運動療法などで生活習慣を改善し、だいたい3〜6カ月後に血液検査で再検査を行い、数値の改善がなければ薬物療法を開始する目安となります。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんな

おいしいけえ！

やさしい味

新タマネギと鶏肉だんごの合わせ煮

材料（4人分）

- | | | |
|-------------|---|------------|
| ・新タマネギ…小4個 | A | ・しょうゆ…大さじ1 |
| ・鶏ひき肉…300g | | ・酒…大さじ2 |
| ・ニンジン…60g | | ・こしょう…少々 |
| ・パン粉…1/2カップ | | ・ごま油…大さじ1 |
| ・絹さや…8枚 | | ・塩…ひとつまみ |
| ・水…2カップ | | |

●エネルギー 232kcal/人 ●塩分 0.9g/人

作り方

- ①新タマネギは上下を少し切り落とす。絹さやはさっとゆでておく。ニンジンは半分を型抜きし、ゆでておく。残りはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に、みじん切りのニンジン、パン粉を混ぜ込みAを加えてよくこねる。12等分にし、だんごを作る。



- ③鍋に水2カップを入れ、沸騰したら肉だんごと新タマネギを入れて弱火で15分〜20分煮る。最後にひとつまみの塩で、味を調える。
- ④器に盛り、①の型抜きのニンジンと絹さやを添えて出来上がり。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会