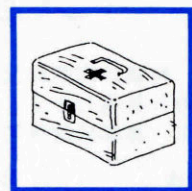


高脂血症の食事対策



保健婦だより



「高脂血症」とは読んで字のごとく脂質が基準量を超え、血液の中にへドロのようにたまって血管を老化させたという事です。つまり成人病の源である動脈硬化を引き起こしたということです。

脂肪が基準量を超えてしまふ、そのもつとも大きな原因は食生活の偏りです。

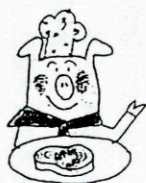
高脂血症と診断されても、食事や運動などの日常生活を改善すれば、健康な血液を取り戻すことができます。無理なく少しずつ改善しましょう。

正常参考値 (mg/dl) は
 総コレステロール 130 ~ 220
 HDLコレステロール
 中性脂肪 50 ~ 40
 150 ~ 70

病院や医療施設によって、正常値のとり方は異なります。総コレステロール値が250mg/dlぐらいになると、食生活の注意が必要です。HDLコレステロールは低すぎるといけません。やはり食生活の改善や適度の運動が必要です。

1. 動物性脂肪の多い食品を減らす

脂身の多い肉をとりすぎないこと。脂身の少ない赤身肉を1日80~100gぐらいが適当です。



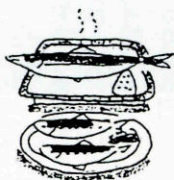
2. 植物性油脂を使う

バターよりマーガリンを、マヨネーズよりドレッシングを使いましょう。一度使った何年もたった古い油は、悪玉コレステロールの多い飽和脂肪酸がふえていますから使わないこと。



3. 青背の魚を積極的に食べる

魚の油には善玉コレステロールの多い不飽和脂肪酸が多く含まれています。とくにサバ、イワシ、サンマなど、青背の魚には多いといわれています。



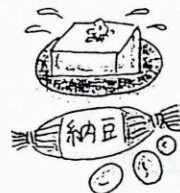
4. 野菜をたっぷり取る

野菜に含まれている食物繊維や葉緑素には、血中コレステロールを低下させる働きがあります。



5. 大豆製品を毎日の食卓に

大豆の脂肪は不飽和脂肪酸が多く、血中コレステロールを下げます。納豆には食物繊維も豊富です。



6. 食事はゆっくり、腹八分目

「早めし食い」や「夜食のとりすぎ」は肥満の元。肥満者は中性脂肪やコレステロールが多く、動脈硬化が起こりやすくなります。



「おろしそば」で

食欲増進

材料 (2人分)

- そば : 100g
- しょうゆ : 大さじ1と1/2
- みりん : 大さじ1と1/2
- だし : 1と1/2カップ
- だいこん : 100g
- 卵 : 1コ
- 砂糖 : 小さじ1/2
- 塩 : 0.4g
- だし : 小さじ2
- なめこ : 20g
- みつば : 10g
- わさび : 少々

作り方

- ① そばはゆでて流水で洗い、水気をきっておく。
- ② 鍋に、Aを入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③ 大根は、すりおろし軽く水気をきる。卵は溶きほぐしてBを加え、厚焼き卵を作る。なめこは熱湯をさっとかけて水気をきる。みつばはゆでて2cmの長さに切る。
- ④ 器に①を盛り③を彩りよくのせ②を注ぐ。

夏にあっさり
「おろしそば」

田中ミツコさん
(滝 坂)

