

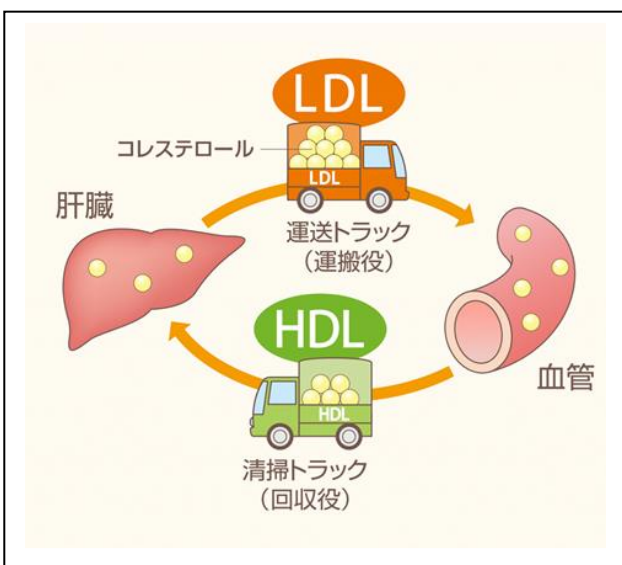
## 『コレステロール』が高いといわれたら

コレステロールが高いので生活習慣を見直しましょう。と健康診断でいわれても、どこをどう見直したらいいのでしょうか？

「彼を知り己を知れば百戦殆（あや）うからず」という言葉にもあるように、まずは「コレステロールとは？」から。

何となくマイナスなイメージをもたれやすいコレステロールですが、人間の体に存在する脂質のひとつで、健康を維持するためには**必要不可欠なもの**です。人間の体は60兆個の細胞でできていますが、その細胞を包む膜（細胞膜）の材料になります。また、男性ホルモンや女性ホルモンなどの各種ホルモン、胆汁酸の材料にもなります。

体内に必要なコレステロールの7～8割は、主に肝臓で作られています。残りの2～3割は食事として入ってきます。わたしたちの体は、食事からのコレステロールの摂取量が多い場合には、体内での合成量は少なくなるように調節され、反対に食事からのコレステロールの摂取量が少ない場合には、体内での合成量が多くなるように調節されています。そのため、コレステロールの供給は常に一定に保たれています。



LDLは、主に肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ、いわば「運送トラック」のような役割を果たしています。一方、HDLは、余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す「清掃トラック」の役割を果たしています。どちらも大切な栄養素であるコレステロールを、滞りなく全身に行き渡らせるための重要な役割を担っています。

なぜコレステロール値が問題になるのか？  
 コレステロール値は、動脈硬化と大きく関係しているからです。

体内のコレステロールの量は、LDLによる供給とHDLによる回収のバランスで成り立っています。

しかし、食事や体質などによって、LDLコレステロールが増えすぎたり、余分なコレステロールを回収するHDLコレステロールが少なすぎたりすると、コレステロールのバランスが崩れ、血管内にコレステロールが蓄積して、血管を傷つけたり、血管の内側を狭める原因となります。LDLとHDLのバランス（LH比）は、2.0以下が望ましいとされています。

$$\text{LH比} = \text{LDLコレステロール値} / \text{HDLコレステロール値}$$

# コレステロールを下げるには？

## ①飽和脂肪酸をとり過ぎない

LDL コレステロールが高い原因として、**まず第一に食事中的飽和脂肪酸のとり過ぎ**があげられます。飽和脂肪酸は、肉の脂身（赤身ではなく白い部分。バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮も含む）・バターやラード・生クリームなどに多く含まれます。パーム油やカカオの油脂、インスタントラーメンなど加工食品にも含まれています。一般的には、冷蔵庫の中で固まっている油脂は、飽和脂肪酸の多い油脂であることが多く、植物油や魚油のような液体の油は、不飽和脂肪酸の多い油脂であることが多くなっています。

食事中的コレステロールも LDL コレステロールを高くしますが、飽和脂肪酸と比べると影響が小さいことが知られています。LDL コレステロールが高い人が注意すべきことは、まず飽和脂肪酸であり、次いで鶏卵などコレステロールの多い食品についても食べ過ぎないようにすることが勧められます。

◇動物性脂肪	肉の脂身 バター、生クリームなど	飽和脂肪酸を 多く含む	LDL コレステロールを 上げる	とりすぎに注意
◇魚の油	青背の魚など (鰵、鮭、鯖など)	不飽和脂肪酸 を多く含む	LDL コレステロールを 下げる	もっと増やそう
◇植物油	オリーブ油 菜種油、ごま油など			適量を

### <肉の脂肪量>

飽和脂肪酸が多いから肉は食べてはいけない！わけではありません。脂肪分の少ない部位を選んだり、しゃぶしゃぶのようにゆでるなどの調理法によって脂肪分を落としたりすることができます。料理によっては、バラ肉を使ったほうがおいしい場合もありますが、そんな時は、食物繊維を含む野菜をたっぷり添えましょう♪ 下表は、肉の脂肪割合です。例えば、ベーコン 100g の内、39%の 39g が脂肪分だということです。脂肪割合が高い食品は、頻度が高くなるようにします。

食品名	脂肪割合 (%)	食品名	脂肪の割合 (%)	食品名	脂肪の割合 (%)
ベーコン	39	豚ロース肉	19	鶏ひき肉	12
豚バラ肉	35	豚ひき肉	17	鶏むね肉	6
ウインナーセージ	31	ロースハム	15	豚ヒレ肉	4
牛サロシ肉	28	鶏もも肉	14	豚レバー	3
牛ひき肉	21	牛もも肉	13	鶏ささみ肉	1

## ②食物繊維をしっかり摂る

食物繊維は、便通を良くしたり、血糖値を上げにくくしたりするだけでなく、LDL コレステロールを下げてくれます。食物繊維を多く含む野菜は毎食、大豆・きのこ・海草・芋・果物は 1日1回は食べたいものです。

## ③生活リズムを整える

食事だけでなく、運動や睡眠などの生活習慣、ストレスもコレステロールに影響します。規則正しい生活は自律神経のバランスを整え、運動は HDL コレステロールを増やします。

コレステロールが高いといわれたら、自分の生活を振り返ってみて、上記を参考にしながら、「下げる」ではなく「下がる」ような生活に一部分だけでも変えてみませんか？

## ～予想以上の優れもの、「冷凍きのこ」～

きのこを冷蔵庫に入れていても、早く傷むのが以前より気になっていました。きのこは長期保存ができず、買いためには向かない食材です。

これから本格的な冬を迎え、急に鍋をしたくなった、でも雪で不要不急の外出は避けたい、でもきのこを使いたい…という時でも、常にきのこがある状態を作っておくにはどうしたらよいか、と考えてみました。もちろん、高い技術と新しい道具は必要なし、というのが優先条件です。そこで、きのこの冷凍を試してみました。

今回使用するのは、①しいたけ、②えのきだけ、③しめじ、④エリンギ、です。

まずは、それぞれを食べるときの大きさに切ります。(写真右)

①しいたけ…A：薄くスライスする。

B：一枚を1/6～1/4の大きさに切る。

②えのきだけ…根本を切り落とし、1/2に切り、よくほぐす。

③しめじ…根本を切り、よくほぐす。

④エリンギ…1/2の長さに切り、縦にスライスする。

次に、これらをそれぞれ袋に入れ、空気を抜き、冷凍庫に入れます。

きのこは、洗う必要はありません。洗うと風味が失われ、水分を吸って水っぽくなります。

まず、買って来てすぐにきのこを切り、冷凍しました。その後の調理工程を考えずに、ただ切るだけだったので、いつもよりは気楽にサクサクと作業できました。新鮮だからなのか、しいたけとえのきだけは独特の香りが強くしていました。

次に、冷凍後、きのこを気の向くまま順番に使っていきました。事前に計画はせずに、「今日はパスタにしたいけど、何にしようかなあ。しいたけのスライスがあるから和風パスタで」といった具合です。味噌汁、炒め物、煮物、冷凍のまま鍋やフライパンに入れ使用しました。

どの調理法でもきのこの食感は変わらず、美味しくいただきました。しいたけBは形が大きかったので出来上がりが心配でしたが、生のものと変わらぬ食感でした。特に嬉しかったのは、しいたけとえのきだけの独特の香りが冷凍後でも残っていたことです。きのこの魅力再発見でした。

きのこを冷凍しておくで、「傷む前に使わなくては」と考えずに済みました。常にきのこがあることで、使用量が増えました。また、事前に切っているため、平日の食事の準備の時短にもつながりました。当初、考えていた以上に「冷凍きのこ」のメリットは大きかったです。

桶本



<しいたけ：スライス>



<しいたけ：1/6～1/4カット>



<えのきだけ>



<しめじ>



<エリンギ>

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

#### 《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

## 食事×ヨガ×筋トレ×ウォーキング ～ライフスタイル ダイエット～

とやま健康生きがいセンター（富山市今泉西部町）で、「6か月で生まれ変わる！ライフスタイルダイエット」を開講中。科学の知識とヨガの知恵を融合させたダイエットで、肌馴染みしないカラダと、一生モノの健康的なライフスタイルを手に入れましょう。

- 食事…セミナー、電話・Lineで食事サポート、レシピ紹介
- ヨガ…気の流れをよくする基本体操、呼吸法、瞑想を通して基礎代謝を高め、心を落ち着かせ、過食の原因となるストレスをケア
- 筋トレ…お家で「ながら」エクササイズ  
運動が苦手でも、無理せず続けられる基礎代謝量を増やすための筋トレ
- ウォーキング…歩き方の基本、運動前後のストレッチ

詳しい内容については、とやま健康生きがいセンター☎076-491-5665まで

## 厨房からブーケレシピ その229♪

<材料> 2人分

かぶ	1個（約100g）
にんじん	少々
塩	約小さじ1/4
酢	大さじ1弱
A 砂糖	小さじ1
赤唐辛子	適量
とろろ昆布	約大さじ1

<作り方>

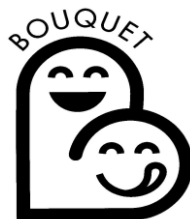
- ①かぶとにんじんをいちょう切りにし、塩を振り水気を切る
  - ②とろろ昆布を1cmくらいの長さにハサミで切る
  - ③合わせたAと①を和えた後、②をほぐしながら加え和える
- \*とろろ昆布を和え物に使っても美味しいですよ 松本

## ★かぶの甘酢とろろ★

## <ブッシュドノエル>

クリスマスケーキを選んでいるときに、ブッシュドノエルを見つけて形が気になりました。ブッシュドノエルはロールケーキを斜めに切り、切った部分を上に乗せ丸太の形にしたものです。ロールケーキを失敗してからは作る気になりませんでした。市販のロールケーキを使えば簡単に作れるので、今年は作って楽しみたいです。 松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日