

循環器疾患を予防する②脂質異常症



虚血性心疾患

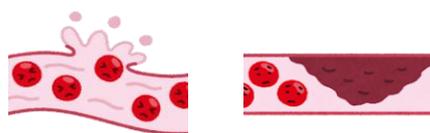


脳血管疾患



西条市の死亡原因のうち、約 3 人に 1 人は、心疾患、脳血管疾患です。

ともに**動脈硬化**をおこした血管が破れたり、詰まったりして発症します。



【動脈硬化の原因】

- ①高血圧②脂質異常症
- ③糖尿病④喫煙……

重要!

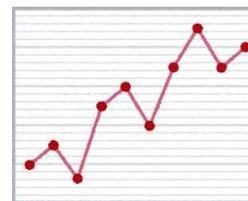
年に一度は必ず健診を受けましょう！自分のコレステロール値・中性脂肪値を知っていますか？
自分の現状を把握しておくことはとても大切です。

……**基準値を確認して病院受診や治療開始のタイミングを逃さないで！**……



脂質異常症の基準値

高 LDL コレステロール血症	140mg/dl以上
境界域	120~139mg/dl
低HDLコレステロール血症	40mg/dl未満
高中性脂肪	150mg/dl以上



基準値を超えたら受診をお勧めします。病院では年齢、喫煙、血圧、血糖値など総合的にみてリスクを判断します。低リスクであれば「まだ薬を飲むほどでも」と言われるかもしれませんが。その時に安心するのではなく、必ず「生活習慣の見直し」に取り組むことが重要です。

チェック☑ 注意が必要なのはどんな人？

- 食べ過ぎている
- 脂肪の多い肉が多く、魚が少ない
- 野菜の摂取が少ない
- 間食やアルコール量が多い
- 更年期や肥満



注意

中性脂肪が増えると別の悪玉コレステロールが増え、HDL コレステロールが減ります。



ヒント 血管を元気に！食品の選び方

1 肉はなるべく「低脂肪肉」を選ぶ 

メモ 肉の脂には LDL コレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く含まれるので摂りすぎないように。

2 魚は「1 日 1 回」を目標に 

メモ 魚油に含まれる DHA や EPA には、中性脂肪を減らして動脈硬化を予防する働きがあります。



3 食物繊維をしっかりとり 

メモ コレステロールが腸で再吸収されるのをおさえ、余分なコレステロールを排泄する働きがあります。



魚は「1日1回」を目標に！



*鯛のレンジ蒸し

材料(2人分)

鯛……………2切れ(160g)
 酒……………小さじ2
 梅干し……………1個
 山芋……………120g
 オクラ……………4本(40g)
 白だし……………小さじ2


作り方

1. 梅干しは種を取り、適当にちぎる。魚は酒をふってしばらく置く。
2. 山芋は皮をむいてすりおろす。オクラは小口切りにする。
3. 山芋とオクラ、白だしを混ぜる。
4. 器に魚を入れて梅干しをのせ、3をかけ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。

1人分 エネルギー量 152kcal たんぱく質 18.3g 脂質 4.9g 塩分 1.1g

*鯖缶のみそ汁

材料(2人分)

鯖水煮缶……………1缶(160g)
 にら……………20g
 玉ねぎ……………40g
 生姜千切り……………1かけ分
 みそ……………小さじ2
 水……………300cc

作り方

1. にらは4cm長さに切る。玉ねぎは5mm幅にスライスする。
2. 鍋に鯖缶を汁ごと入れ、水を加えて火にかける。
3. 1と生姜のせん切りを加えて煮、みそを溶き入れる。



※他の野菜やきのこでもOK。

1人分 エネルギー量 160kcal たんぱく質 17.7g 脂質 8.9g 塩分 1.4g

*鮭フレークの混ぜご飯

材料(2人分)

ごはん……………2杯(300g)
 鮭フレーク……………30g
 みょうが……………2個
 青じそせん切り……………4枚分
 いりごま……………小さじ1

作り方

1. みょうがは小口切りにして、水けを絞る。
2. ボウルに材料を入れて、軽にかき混ぜる。
 ※のりで巻いたり、冷たいお茶でお茶漬けにしてもOK。

1人分 エネルギー量 273kcal たんぱく質 7.6g 脂質 2.9g 塩分 0.3g

*ゴーヤのツナマヨ

材料(2人分)

ツナ缶……………1缶(70g)
 ゴーヤ……………中1/2本
 A { マヨネーズ……………大さじ1
 カレー粉……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1/2

作り方

1. ゴーヤは縦半分になり、種とワタを除き1~2mmの薄切りにして塩と砂糖少々(分量外)をまぶしてもみ、5分置いて水気を絞る。
2. 1とツナ缶とAを混ぜる。
 ※パンやご飯にのせてもOK。



1人分 エネルギー量 85kcal たんぱく質 6.2g 脂質 5.7g 塩分 0.3g