



今回のテーマ

高コレステロール血症を防ぐ生活習慣

「メタボリック・ドミノ」という言葉を聞いたことがありますでしょうか。生活習慣病からはじまり、パタパタとドミノ倒しのように病気が進み、最後は命にかかわる病態まで悪化することをいいます。

高コレステロール血症・糖尿病・高血圧症は生活習慣病のトリプルリスクと言われており、この3つを予防することがドミノ倒しを防ぐために重要です。

今回は「高コレステロール血症」についてです。まず、コレステロールは働きにより2種類に分けられます。血管の壁から余分なコレステロールを回収するものをHDL(善玉)コレステロールといい、逆に血管の壁にコレステロールを置いていくものをLDL(悪玉)コレステロールといいます。例えるなら善玉コレステロールはゴミ収集車であり、悪玉コレステロールはゴミを捨てていく車をイメージすると、分かりやすいです。

ゴミを捨てていく車(悪玉コレステロール)が多くて、ゴミ収集車(善玉コレステロール)が少ない状態では、血管の壁にコレステロールがどんどん、たまっていきます。その結果、コブ状のふくらみ(プラーク)が血管の内側にできます。プラークが大きくなり破れると、血栓ができて血管が詰まりやすくなります。

今回は簡単な説明で申し訳ありませんが、「中性脂肪」はコレステロールが血管の壁にたまるのを促進し、善玉コレステロールを減らす悪い働きがあります。そのため、中性脂肪を下げることも重要となります。

また、適度な運動は善玉コレステロールを増やす効果

Food & Cook 食材と調理



第2回目は、「ソバ」です。ソバは稲よりも古くから日本にあり、遺跡から9300年前のソバ花粉が発見されています。当時は麺ではなく、粒のまま粥にしていました。

現在のように麺にして食べられるようになったのは江戸時代中期で、今でいうファーストフードです。当時は忙しい町人が屋台でサッと立ち食いするスタイルが流行し、江戸で大ブームになりました。

現代のソバ屋では十割ソバ(そば粉10)や二八ソバ(小麦粉2:そば粉8)など食べることができますが、自分で茹でるときは公正マークがついた商品がオススメです。これはソバ粉を30%以上使用することが定められていて、やはりソバ粉が多い方が風味がよいです。

また、ソバを茹でる際にカリウム・亜鉛・ビタミンB1 & B2・ナイアシンなどの栄養成分がお湯に溶けだしてしまいます。そこで茹でたお湯を「ソバ湯」として飲むことで、溶けだした栄養の一部を摂ることができます。

ソバの粹な食べ方は、麺つゆにドップリつけず、1/3だけ軽くつけて食べます。結果、減塩にも繋がります。

果が期待できます。実際、HDL(善玉)コレステロールが高い患者さんに生活習慣の聞き取りすると、ウォーキングなどを日常的にされている方が多い印象です。1日20分以上の有酸素運動が効果的です。

では、ここから食事療法のポイントをお伝えします。

①コレステロールを抑える

ある患者さんがコレステロール治療薬を飲んでいながらもかかわらず、LDL(悪玉)コレステロールの上昇がみられました。聞き取りをしたところ、知り合いからレバーが体によいと勧められて頻りに食べていました。レバーは鉄やビタミンAなど豊富に含みますが、コレステロールも多く含みます。ほかにコレステロールが多い食品は、脂質の多い肉(バラ肉、霜降り肉、鶏皮など)。バター・ラードなど動物性油脂(クロワッサン、クッキーなども注意)。生クリーム・牛乳など乳製品(ケーキ、洋菓子など注意)。卵黄。すじこ・タラコなど。

②積極的にとりたい食品

サンマ・サバ・イワシなど青背の魚: LDLコレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸を多く含む。納豆・豆腐など大豆製品: LDLコレステロールを抑えてくれるアディポネクチンを増やす働きがある。野菜・キノコ・海藻など: 食物繊維が余分なコレステロールを体外に排出してくれる。

③アルコール、ジュース、甘いおやつをほどほどに。

これらは中性脂肪を上げる原因です。採血をして中性脂肪が150mg/dlを超えている方は見直しを。

そこはかたなく書きつければ



繰り返し訪れたい温泉をご紹介します。岩手県の「森山荘」。家族経営の小さな宿です。秋田県との県境、国見峠にあり、私の実家からだ秋田県側ルートから行くことが多いです。冬は雪深く除雪が入らないため、冬期間は休業し、今年は5月上旬からオープンしています。

宿の入口には天然の湧き水でキンキンに冷やされたラムネやジュースがあり、どこか懐かしい雰囲気です。

全国でもめずらしいエメラルドグリーンの温泉で、じつとしていると湯の表面に白い湯の花が結晶化するほど成分の濃い湯です。内湯もよいですが、露天風呂もおすすめ。国見峠の景色を堪能しながらゆっくりと浸れます。

食事はイワナの塩焼きや、山で収穫した山菜料理、そして地元でとれたクマ肉店料理が並びます。クマ肉は想像したよりずっと美味しい。湯守の森さん、山小屋風の建物、温泉を含め雰囲気に癒される温泉です。予約は山奥のためネットは繋がらず、電話のみとなっております。

話は変わり、秋田県のお得情報を。5月15日～秋田旅得キャンプ開催です。数量限定のため予約はお早めに。

