



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

食事を整え、生活習慣病を予防しよう！（コレステロール編）

生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因で発症する疾患のことです。偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒など好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

高血圧、糖尿病や脂質異常症といった生活習慣病は、身近な病気ではありますが症状が出にくいので、気づかずに悪化させている人が多くいます。生活習慣病にならないよう普段の食事や運動などを振り返り、必要があれば見直してみましょ。

1日3回、そして毎日とる食事の影響は大きいため、生活習慣病を予防するためには、まずは自分の食事や食習慣を望ましいものにするのが不可欠です。

食育だより第8号では、生活習慣病と食事の関係、特にコレステロールと食事の関わりについてお伝えします！



食事の中のコレステロールが関連するのは全体のうち2～3割。
コレステロールの7割から8割は身体で合成されています。



そもそもコレステロールってなに？

コレステロールは身体に必要不可欠な脂質成分の1つです。同じ脂質の中性脂肪が主にエネルギーに使われるのに対して、コレステロールは細胞膜や胆汁酸（摂取した脂肪の消化や吸収を助ける）、副腎皮質ホルモンや男性・女性ホルモンの材料になります。



悪玉とか善玉と違ってよく聞きます。どう違うの？

コレステロールには、主にLDLコレステロール（悪玉）とHDLコレステロール（善玉）があります。

LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを血液の流れに乗せて体の隅々に届ける働きをしています。血液中にLDLコレステロールが増えすぎると血管の壁にたまり、動脈硬化を進行させる要因となるため「悪玉」と呼ばれています。

一方のHDLコレステロールは、いろいろな臓器で使いきれずに余ったコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをしていて、動脈硬化を抑える方向に作用するため「善玉」と呼ばれています。





食事の中のコレステロールが関連するのは2～3割ってどういうこと？

食事として摂取したコレステロールは小腸で吸収されます。これを「外因性コレステロール」といい、身体の中のコレステロールのうち2割から3割です。

コレステロールは、主に私たちの肝臓で作られます。体内で作られたコレステロールを「内因性コレステロール」といい、これが全体の7割から8割を占めます。

なお、食事の中のコレステロールの吸収率には個人差があり（2割から8割程度）、吸収されなかったコレステロールは便中に排泄されます。

また、食事の中の他の成分によってもコレステロールの吸収は影響を受け、特に食物繊維を多く含む食事では吸収されにくくなります。



どのような食生活がコレステロール対策には効果的なの？

外から取り入れるコレステロールより、

体内で作られるコレステロール対策をする方が効果的です。

コレステロールを多く含む食品を控えるより、肝臓でのコレステロール生成を促進させる飽和脂肪酸の多い食品を控えましょう。

また、食事からとるコレステロールの吸収を妨げる食物繊維の多い食品をたくさんとるのも効果的です。

背中の子魚や大豆もHDLコレステロールを増やし、LDLコレステロールを下げる効果があるとされています。

飽和脂肪酸の多い食品

脂身のついた肉、ひき肉、鶏肉の皮、
バター、ラード、生クリーム、洋菓子、
スナック菓子、揚げ菓子等

冷えたときに固まる脂に注意が必要です。

食物繊維の多い食品

玄米や七分づき米、
麦、納豆などの豆類、
野菜、海藻、きのこ、
こんにゃく等



定期的に健診を受け、生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、症状が現れるのはかなり進行してからです。健康状態を数年単位で比較し、悪化していないかどうかを把握しておくことが重要です。

そのためには、健康診断を毎年欠かさず受け、血圧、血糖値、脂質や腹囲といった生活習慣病と大きく関わるものの数値を前年と比較してみましょう。

我孫子市国民健康保険に加入中の40歳以上の方には、特定健康診査の受診券を5月末に送付しています。定期的に健康診査を受診し、自身の健康状態を把握しましょう。市の国民健康保険以外に加入中の方は、ご自身の加入医療保険組合へお問い合わせください。

《問い合わせ》

我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126