

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「コレステロールって?」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ、事故は防げません。

あけましておめでとうございます。年末年始に暴飲暴食はしませんでしたか?「コレステロールが高くなったかも」食事に気をつけようと決意した方もいらっしゃるかもしれません。そもそもコレステロールとは何かご存知ですか?今回はコレステロールについて、高くなるとどうなるか、食事や運動による改善のポイントなどをご紹介します。

①コレステロール

コレステロールは、体内の細胞膜やホルモンの材料となり、人間の体には欠かせないものです。
コレステロールには、**LDL (悪玉)**と**HDL (善玉)**があり、**LDL コレステロールが血液中に増えると、動脈硬化のリスクが高まります。**



②動脈硬化

LDL コレステロールが高い状態が続くと、血管の壁にプラークができます。プラークが徐々に大きくなると、血管の壁が厚く・血管の内側が狭くなって、血管のしなやかさが低下します。
動脈硬化とは血管のしなやかさが低下した状態を指し、進行すると心疾患や脳血管疾患のリスクが高まりやすくなります。

③食事のポイント

- 肉類・乳製品の摂りすぎに気をつける
肉類は脂身や皮を取り除きましょう。赤身を選びましょう。
乳製品の目安量は牛乳200ml、ヨーグルト1つ(100g)
※低脂肪牛乳、低脂肪ヨーグルトへの変更も効果的です。
- 卵・内臓類は控えめに
コレステロールを多く含む食品はなるべく控えて
1日のコレステロール摂取量を200mg未満に抑えましょう。



種類	食品名	重量(目安量)	コレステロール(mg)
魚・魚介類	あんこう(肝)	50g	280
	うなぎ(かばやき)	50g (中1/2串)	115
	たらこ	30g (約1/2腹)	105
	いくら	17g (大さじ1)	96
	いかなごの佃煮	30g	84
	ししゃも	20g (1尾)	58
	しらす干し	20g (1/3Cup)	48
卵類	卵	50g (1個)	210
肉・油類	鶏レバー	50g	185
	豚レバー	50g	125
	牛レバー	50g	120
	卵豆腐	50g	110
	ヘット(牛脂)	4g (小さじ1)	30
	ラード(豚脂)	4g (小さじ1)	30
	バター	8g (小さじ2)	17
菓子類	ロールケーキ	100g (1切)	160
	シュークリーム	60g (1個)	150
	クリームパン	100g (1個)	130
	カステラ	50g (1切)	80
	プリン	50g (1個)	70

- 青魚を摂取する
背の青い魚(イワシ、鯖、ブリ、カツオ、アジ、秋刀魚)に含まれる脂にはDHA、EPAなどのn-3系多価不飽和脂肪酸が含まれ動脈硬化に役立ちます。
- 野菜料理は**1日5皿**摂る
- 飲酒量を守る

ビール	ワイン	日本酒	ウイスキー	焼酎
350ml~500ml	145ml	180ml	60ml	90ml

④生活習慣改善・運動のポイント

- 禁煙外来を受診し、楽しんで禁煙します



- 食べすぎに注意し、標準体重を目指します
標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
例) 170cm 1.7 × 1.7 × 22 = 63.6 kg
- 有酸素運動を行います

内臓脂肪を減らす運動のルール

✓まず取り組むべきは有酸素運動

- ・息がはずむ程度の運動を、1日30分、週5日行うのが理想
- ・1日に歩く量を、今よりプラス3000歩にしてもOK
- ・まとまった時間がとれなければ、こま切れの運動でもOK
- ・運動不足の人は、軽い運動から少しずつ始める



発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL03-3803-8220 HP <https://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trabus.org HP <https://trabus.org/>

トラバス



2021
1月号
Vol.41号