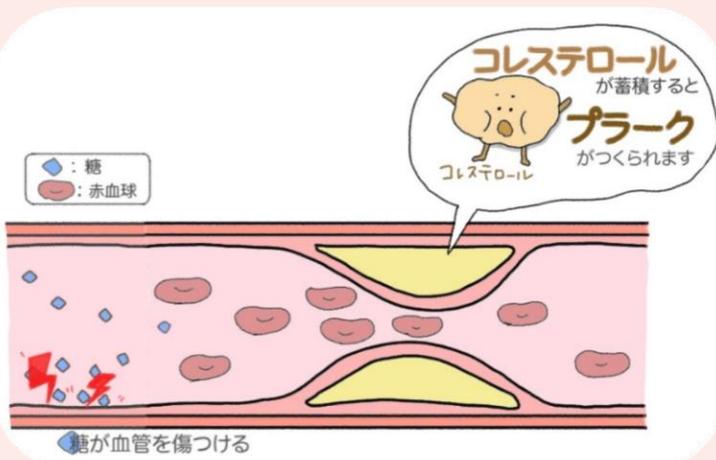


動脈硬化と食事のつながり

糖とコレステロール

動脈硬化には食事からの糖質・脂質が大きく関係しています



過剰な糖やコレステロール

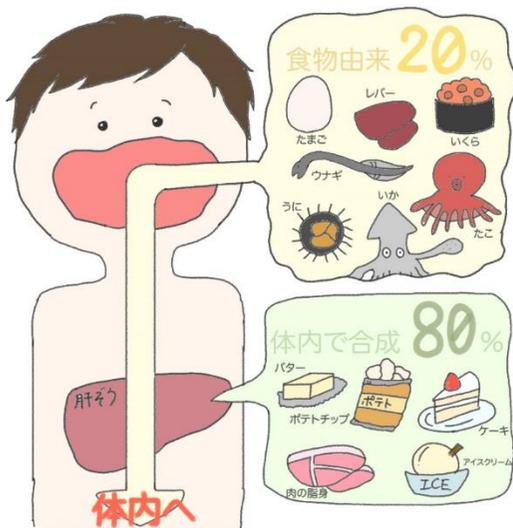
は動脈硬化につながります。コレステロールは血管の壁にプラークというコブをつくり血液を流れにくくします。そして糖尿病などで多くなった糖(血糖)は血管の壁を傷つけてしまいます。また、血圧が高ければ血管の壁を押しつぶす力が大きくなり、血管に負担がかかります。この糖やコレステロールはどのような食事が影響しているのでしょうか。

その由来は…?

コレステロールは食事の摂取、また体内で余分な糖や脂質などから合成されます。比率として食物由来が20%、体内合成80%です。そのため、コレステロールを多く含む卵・レバー・イカ・タコなどを控えるだけでなく、バターやお肉の脂身などの飽和脂肪酸といわれる脂質も同じく控えることが大切です。

「血糖値」で知られる血液の中の糖は、炭水化物(米、小麦など)や、果物・砂糖に含まれる糖の摂取により増加します。

コレステロールの摂取



血糖値を下げたい!

ただ“制限”するだけじゃない

「食事をゆっくり楽しむ」ことが大切です

血糖値を下げる“コツ”



栄養バランスのとれた食事



腹八分まで



ゆっくり噛んで

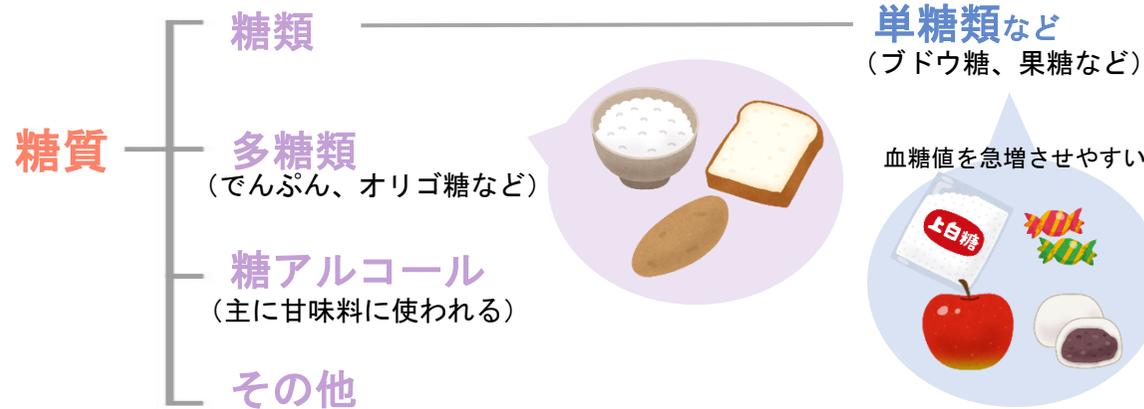


野菜から先に食べる



1日3食 正しい時間に

“糖質”にもいろいろな種類がある



$$\text{炭水化物} = \text{糖質} + \text{食物繊維}$$

食物繊維のはたらき

「ヒトの消化酵素で分解できない、食物に含まれる難消化性成分の総称」です。食物繊維は腸内細菌が一部分解するだけなのでほとんどエネルギーにならず、多くが便としてそのまま体外に排出されます。便量の促進や、糖を抱え込んで腸内をゆっくり移動することで、血糖値の上昇をおだやかにしたり、悪玉コレステロールに吸着して体外に排出したりします。(詳しくはp.2「コレステロール値を下げたい!」へ)



コレステロール値を下げたい!

水溶性食物繊維が大切!?

“食べない”のではなく
“食べ合わせ”が重要です



食物繊維

大切

水溶性食物繊維

ネバネバ系とサラサラ系が特徴



粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、糖質の吸収をゆるやかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。
吸着性により胆汁酸や**コレステロール**を吸着し、体外に排泄します



不溶性食物繊維

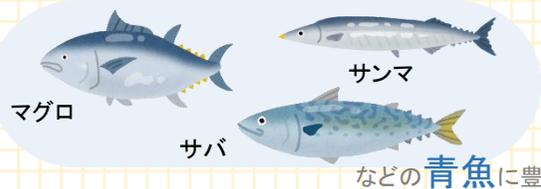
ボソボソ、ザラザラとした食感が特徴



胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して**蠕動(ぜんどう)運動**を活発にし、便通を促進

魚類に含まれるn-3系脂肪酸

n-3系脂肪酸は**EPA**、**DHA**など体内で作ることのできない必須脂肪酸の一つです。



これらは動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな作用を持っています。

日本人の食事摂取基準(2020年版)によるとn-3系脂肪酸の1日の目安量は2g(18~49歳男性において)となっています。例えば、サバの水煮缶100gに含まれるn-3系脂肪酸は2.7gです。骨も柔らかく、下処理が必要のない缶詰で栄養を補えるのは便利です。右ページにレシピを紹介しているのでご覧ください!

塩分と血圧の関係は?

塩分に含まれるナトリウムを多く摂取すると、血液の濃度が高くなるため、浸透圧を一定に保とうとする働きで血液中に水分が増えてしまいます。

同時に血液量も増えるため、血管壁にかかる負担が大きくなり、**血圧が上がる**という仕組みです。

体内で余分な塩分を排出するには「**カリウム**」という栄養素が役立ちます。カリウムは野菜や果物に多く含まれています。

(詳しくは「カリウム特集」へ)

“減塩”のポイント

- 昆布・かつおなどの食材の**旨み**を生かす
- 味に**アクセント**をつける(香辛料・酸味)
- 醤油は小皿にとり、**つける**ようにする
- だし割醤油や**減塩調味料**を利用する
- 塩蔵品、漬物、干物、佃煮等は**控える**
- 麺類の汁は**飲まない**ようにする

1日の塩分は

男性:7.5g、女性:6.5gまでが良



おすすめのレシピ

鶏手羽元のサムゲタン風

もち麦、きのこ、ごぼう **血糖値**

食物繊維たっぷり

材料(2人分)

| | |
|----------|----------|
| 手羽元 | 4~6本 |
| もち麦 | 大さじ2~3 |
| 生姜 | 1片 |
| 長ネギ | 1本 |
| ごぼう | 1/4本 |
| エリンギ | 1~2つ |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1と1/2 |
| ごま油 | 小さじ1 |

- ①生姜、ゴボウを薄切り、長ネギを5cmの長さ、エリンギを縦に1cmの厚さに切る。
- ②炊飯器にすべての材料を入れた後、水を3合目の目盛まで入れて、鶏がらスープの素・ごま油を入れて炊飯。(通常でも早だきでも可)

エネルギー:324 kcal たんぱく質:25.7g 脂質:18.5g
炭水化物:20.7g [食物繊維 5.5g(水溶性 1.4g、不溶性 3.5g)] 食塩相当量:1.2g



写真は飾りつけて青ネギをのせています

さば水煮缶のトマト煮

コレステロール

EPA・DHAが豊富な

さばの水煮缶

材料(2人分)

| | |
|---------|------------|
| さば水煮缶 | 1缶(190g) |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| トマト缶 | 200g |
| 塩コショウ | 少々 |
| にんにく | 1片(チューブも可) |
| 生姜 | // |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 |

- ①鍋にオリーブオイル、にんにく、生姜を入れ温めた後、薄切りにした玉ねぎを加え炒める。
- ②その他の材料を鍋に入れて煮込み、塩こしょうで味を調べて完成。

エネルギー:249 kcal たんぱく質:21.5g 脂質:15.0g 炭水化物:10g [食物繊維 2.3g(水溶性 1.3g、不溶性 1.5g)] 食塩相当量:1.1g



写真は飾りつけてパセリをのせています

和えるだけ 野菜の万能マリネ

アクセントにからし

塩分

酸味で減塩

材料(2人分)

| | |
|------------------------|------|
| たまねぎ | 1玉 |
| (にんじん、だいこん、パプリカなどもOK!) | |
| レモン汁 | 大さじ2 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| からし | 2cm |

- ①玉ねぎを薄切りにし、水にさらす。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①を入れ和える。

エネルギー:153 kcal たんぱく質:1.1g 脂質:12.3g
炭水化物:11.6g [食物繊維 1.5g(水溶性 0.4g、不溶性 1g)] 食塩相当量:0.05g



バゲット、焼いた魚にのせても!

栄養素は1人分で計算しています