



## 動脈硬化症

★ 高脂血症から脂質異常症に名称変更

従来から、高コレステロールなど動脈硬化を起こす疾患として総コレステロール 220mg/dl 以上は高脂血症と診断されていましたが、今年4月に発表された日本動脈硬化学会によるガイドラインでは高LDL（エル・ディー・エル=悪玉）コレステロール血症、低HDL（エイチ・ディー・エル=善玉）コレステロール血症、高トリグリセライド（中性脂肪）血症の総称として脂質異常症に名称変更しました。診断基準は右表の通りです。

注) この診断基準は薬物療法の開始基準を表記しているものではございません。

★ コレステロールも必要なんだ！ しかし…

コレステロールは、とかく悪者扱いされがちですが、私たちの体に必要不可欠なものです。細胞を作る、ホルモンを作る、胆汁の材料になるなど、とても重要な働きをしています。しかし、このように生命の維持に必要なものだからこそ、他の生き物、例えば肉や卵などの動物性食品にも豊富に含まれています。

私たちは、動物性食品を毎日の食事の中で取り入れると同時に、体の中でもコレステロールを作っているため、動物性食品を摂り過ぎることで体の中のコレステロールが過剰となり血液の中に停滞してしまいます。これが高脂血症つまり脂質異常症という状態です。

★ 子どもの世話になりたくない…

私が栄養相談を受けるなかで、50歳代以上で何らかの疾病をお持ちの方々のメッセージとして一番多いのが「子どもの世話になりたくない」「子どもに迷惑をかけたくない」というものです。おそらく「介護」という文字がチラつき始めた年代といえるのでしょうか。現在、日本人の死因の順位において、第1位は悪性新生物（がん）です。続く第2位、第3位には心疾患、脳血管疾患といわゆる「動脈硬化性疾患」が並んでいます。

やはり！ 食事が大事です

食べすぎはおすすめできませんが、おいしく食べていただくことは重要です。

- 1) 食べ過ぎない（エネルギーを摂り過ぎない）…食べたら動く。
  - 2) 動物性食品を摂り過ぎない…大豆製品や魚介類をすすんでとりましょう。
  - 3) 野菜をしっかり摂る…食物繊維が脂肪の吸収を抑制してくれます。
  - 4) 油は控えめに…使うならオリーブオイルがおすすめ。魚に含まれる油はよい。

\*大豆たんぱくには、LDLの低下、HDLの上昇作用があります。

\*魚類に含まれる油（n-3系多価不飽和脂肪酸）の適切な摂取は、血清脂質の改善、血圧の低下などが報告されています。

★ 運動を積極的に取り入れましょう

激しい運動を取り入れるのではなく、日常継続できる運動をおすすめします。散歩や簡単な体操からはじめてみませんか？

# 鰯のあっさりさつま揚げ～しそ風味～

EPA<sup>(\*)</sup>たっぷり！ 鰯のあっさりさつま揚げ



\*EPAとは…

エイコサペンタエン酸の略でn-3系多価不飽和脂肪酸の一種です。

血流をよくし血栓をできにくくする、血管をしなやかにするコレステロールの改善などの効果があります。

## 材料 2人分（6個分）

鰯	中2尾	(調味料)
青じそ	10枚	酒 大さじ1
白いりゴマ	大さじ1/2	濃い口しょう油 大さじ1/2
長いも	30g	塩 少々
溶き卵	1/2個	こしょう 少々
片栗粉	大さじ2	あろししょうが 1かけ
揚げ油	適量	
レモン	1/6個	

## 作り方

- ① 鰯は3枚にあろして中骨、皮を取り除き、身を包丁で細かくたたく。
- ② 青じそはみじん切りに、長いもは皮をむいてあろしておく。
- ③ ①の鰯をボウルに入れ酒を入れて、身をよくもみ、臭みを取っておく。
- ④ ③に②の青じそのみじん切り、白いりゴマ、長いも、残りの調味料、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせ最後に片栗粉をつなぎに入れる。(柔らかくてもよい)
- ⑤ 160度に熱した油に④を大さじですくって団子を作り流し入れる。きつね色になったら上げて油をきって盛り付ける。くし型のレモンを添える。