



# アストの健康たより

令和5年1月号

## 脂質の上手なとり方・減らし方！

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、外出を控え家でのおんびりといった生活スタイルが定着し、食べ過ぎやコレステロール値や肥満が気になるといった方が多いのではないのでしょうか？

中性脂肪やコレステロールなどの脂質は、たんぱく質、糖質と並ぶ三大栄養素の1つで、人間の体に必須の栄養素です。脂質は肝臓でつくられたり食事からとったりするので、足りなくなることはほとんどありません。むしろ、食生活の欧米化等により、現代人は脂質をとりすぎる傾向にあります。

### ●脂質のとりすぎによる影響は？

脂質のとりすぎは、血液中の中性脂肪と **LDL-コレステロール（悪玉）** を増加させる一方で、**HDL-コレステロール（善玉）** を減少させ、肥満や脂質異常症を引き起こします。**LDL-コレステロール（悪玉）**が増えると血管にたまりやすくなり、動脈硬化につながります。中性脂肪は動脈硬化の直接の原因にはなりませんが、**LDL-コレステロール（悪玉）**を増加させ、**HDL-コレステロール（善玉）**を減少させるため、動脈硬化を進行させる要因となります。また、内臓脂肪となって蓄積されると脂肪細胞から悪玉物質が分泌され、それらの働きで血管の収縮、インスリンの働きの低下などを引き起こし、高血圧や高血糖の原因になることもわかっています。また、肥満や脂質異常症を長く放置していると動脈硬化が進み、その結果、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす原因となるのです。

### ●脂質の上手なとり方・減らし方は？

脂質はとりすぎないことが大切ですが、体によい働きをする脂質もあります。

脂質を構成する脂肪酸には、大きく分けて**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**の2種類があります。**飽和脂肪酸（動物性脂肪に多く含まれます。）**は、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす脂質ですが、**不飽和脂肪酸（オリーブ油や菜種油などに多く含まれるオレイン酸、青魚などに多く含まれるDHAやEPA）**は、体によいとされる脂質で、血液中のコレステロールを下げる作用があります。ただし、どの脂質も高エネルギーであることには変わりないので、とりすぎに注意しましょう。

また、野菜や海藻類、きのこ類など、コレステロールの吸収を抑える食物繊維を多く含む食品を十分にとることも大切です。

#### （1）食習慣で脂質を減らす工夫

- ・栄養バランスの取れた食事を心がける
- ・1日3食をしっかり食べる
- ・夜遅くに食事をしない
- ・1日1食はメインディッシュを魚料理にする
- ・外食や市販の惣菜では油が多くなりがちなので、揚げ物（天ぷら、フライなど）をなるべく控える



#### （2）調理で脂質を減らす工夫

- ・揚げる・炒めるよりも、蒸す・煮る
- ・油を使わず網焼きにする
- ・調理にはオリーブ油や菜種油（キャノーラ油）を使う
- ・肉類は下ゆでや湯通しをする
- ・肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選び、調理前に脂身や皮を取り除く



♥耳より情報・山内恵子さんのヘルシープレート <http://www.healthy-plate.com/> プレートの仕切りに何を乗せたら良いイラストが描いてあり、それに従うだけで血糖値のコントロールやメタボ対策に効果ありといわれています。

参考：協会けんぽ 健康サポート「脂質をとりすぎるとどうなるの？」

長野産業保健総合支援センター「信州さんぽメルマガ第215号」コラムより