

脂質異常症を引き起こす仕組みとは？

脂質異常症(以前は高脂血症と呼ばれていた病気です)とは、血液中の脂肪分(コレステロールや中性脂肪)の量に異常が見られる状態のことです。現在、健康診断や人間ドックなどで、多くの方が脂質異常症と診断されています。

脂質異常症には、ほとんど自覚症状がありません。しかし放っておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中といった血管疾患を引き起こす恐れがあります。

コレステロールは本来、人の体にとって必要不可欠なものです。細胞膜をつくる、ホルモンの材料となる、胆汁酸の材料となるなど、重要な役割を担っています。では、「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロール、「善玉」と呼ばれるHDLコレステロールとは、どのようなものなのでしょうか。

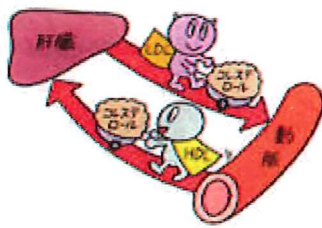
LDLコレステロールは、肝臓でつくられたコレステロールを全身の細胞に配っています。また、脂溶性ビタミンも一緒に運んでいます。本来は悪者ではなく、代謝において大切な役割を果たしているのです。しかし、多すぎると余ったコレステロールは血中に残り、LDLコレステロールは上がってしまいます。

一方のHDLコレステロールは、細胞や血液中から余分なコレステロールを回収し、肝臓に戻す役割を果たしています。

従って、LDLコレステロールは「高いと要注意」、HDLコレステロールは「低いと要注意」となります。動脈硬化のリスクは、LH比(LDLコレステロール/HDLコレステロール)が大きいほど高まります。動脈硬化は、血管内壁にできた傷にLDLが入り込み、それを免疫細胞のマクロファージが取り込んでプラーク(塊)を形成することで血管が狭まり、進行していきます。血管内壁に傷がつく要因は、高血圧・高血糖・喫煙などです。

動脈硬化の原因は、栄養の過剰摂取と運動不足です。古代エジプトの王女のミイラからも動脈硬化が見つかっていて、人類が長い間生活習慣病に苦しめられてきたことが分かります。

今回菟楽倶楽部では、初めて「コレステロール検査イベント」を実施することになりました。指から血液を採取し、10分程度で中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・LH比が分かる検査です。ご希望の方には、結果を説明し、その後改善方法などを一緒に考えてさせて頂きます。ぜひお気軽にご参加下さい。オススメは、検査2回分がセットになったプランです。生活を振り返り、少し工夫することで生じる体の変化を、実感することが出来ます。開催日時、予約方法、料金など詳しくはスタッフにお聞き下さい。皆様のご参加をお待ちしています。



コレステロールと卵の関係

「コレステロールが気になるから、卵を食べないようにしている」と話す人は未だに多くいらっしゃいますが、近年、研究が進み、卵はコレステロールの増加にそれほど大きな影響を与えないということが分かっています。

コレステロールは、卵をはじめ様々な食品に含まれていますが、体内にとりこまれるのはそのうち30~40%程度です。

一方、コレステロールは肝臓でも日々合成されていて、その量は食事で摂取する量の3~7倍にもなります。

つまり血液中には、食事で摂取したものと肝臓で作ったもの、両方のコレステロールがあり、肝臓で合成される量の方が圧倒的に多いのです。コレステロールを改善するには、食品そのものではなく、肝臓で作られる量を減らす方が効果的ということです。

卵は栄養価が高く、とても良い食材です。1~2日に1個程度は食べてもいいと思います。



<今週のオススメレシピ>

トマタマ炒め★>

【材料(2人分)】

トマト(2個) 卵(3個)

砂糖(小さじ1/3) 塩(小さじ1/2)

しょうが(1かけ) 酒(大さじ1) ごま油

【作り方】

- ①トマトはへたを取り、幅2cmのくし形切りにする。しょうがは千切りにする。卵と砂糖を混ぜる。
- ②フライパンにごま油を入れて加熱、卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったらいったん取り出す。
- ③②のフライパンでしょうがを炒め、香りが立ったら、トマトと酒を加えて炒め、塩を加える。
- ④卵を戻し、さっと炒め合わせて完成!

