

みんな健康

コレステロールをコントロールしよう!

日本人の死因の1位はがんですが、2位と3位はなんだか知っていますか？

心臓病（狭心症や心筋梗塞）と脳卒中（脳出血や脳梗塞）です。この2つはいずれも血管が詰まったりする動脈硬化によるもの。

日本人の30%が動脈硬化が原因で亡くなっています。その動脈硬化を引き起こす大きな原因の1つがコレステロール値が高い脂質異常症。だからこそコレステロールに気をつけなければならないのです。

コレステロールにはHDLコレステロールとLDLコレステロールがあります。

●HDLコレステロール… 俗に善玉といわれているもので、血管に付着している余分なコレステロールを肝臓に引き戻すはたらきをしています。

●LDLコレステロール… 全身の組織にコレステロールを運ぶ役割をしており、必要以上に多くのコレステロールを運びすぎると、動脈硬化を引き起こす原因になるため、俗に悪玉といわれています。

健康であるためには、HDLコレステロールを増やし、LDLコレステロールを減らすことが重要です。コレステロール・コントロールを実践するときに、まず取り組まなくてはならないのは、食生活の見直しです。かつては、コレステロールを多く含む食品の摂取をできるだけ減らすことが大切だといわれてきました。しかし、最近は、食品に含まれているコレステロールを気にする以上に、体の中に入った後、血中コレステロールを上昇させる食品の摂取をへらすことのほうが大切であることがわかってきました。食品から吸収されたものは、血液中のコレステロールの10～20%にすぎません。大部分（80～90%）は肝臓で、糖質や脂肪からつくられています。ですから、コレステロールを多く含む食品を多く食べたからといって、それが直接、血中コレステロールを上げるとは限らないのです。コレステロールを多く含む食品以上に、体の中に入った後、血中コレステロールを上昇させる食品は、飽和脂肪が多い食品です。

血中コレステロールを上げる食品

飽和脂肪は、室温で固体の油で、バターやラードのようなものです。したがって、血中コレステロールを減らすには、肉の脂身や乳製品のような食品を減らすことが大切です。

血中コレステロールを下げる食品

不飽和脂肪は、室温で液体の油で、良質の植物油や魚の油のことをいいます。豆類や魚に多く含まれていますから、てんぷらやサラダドレッシングなどで、上手にとるようにしましょう。



*ここでは成分が飽和脂肪酸を主としたものを飽和脂肪、多量不飽和脂肪酸と一部不飽和脂肪酸を主としたものを合わせて不飽和脂肪酸とさせていただきます。



朝日町食生活改善推進協議会

クッキングプラザ

具だくさん豆腐バーグの甘酢あんかけ



材料(4人分)

木綿豆腐	200 g	〈甘酢あん〉	
たまねぎ	100 g	水	150cc
にんじん	100 g	青ピーマン	20 g
油	小さじ1/2	赤ピーマン	20 g
鶏ひき肉	200 g	生しいたけ	40 g
塩	小さじ1/4	砂糖	小さじ1
こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1
パン粉	大さじ2	A ケチャップ	小さじ2
小麦粉	大さじ1	酢	小さじ2
油	大さじ1/2	片栗粉	小さじ1

作り方

- ①豆腐は水気をきる。たまねぎとにんじんはみじん切りにして油で炒める。
- ②ポウルに鶏ひき肉、塩、こしょうを入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。①とパン粉を加えてよく混ぜ、8等分して小判型にまとめ、小麦粉を軽くふる。
- ③フライパンに油を熱し、②を両面きつね色に焼く。
- ④鍋に水1カップを沸かして、せん切りにした青、赤ピーマン、生しいたけを加え、Aで調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤豆腐バーグを皿に盛り、甘酢あんをかける。