

栄養だより

2022年
10月号

テーマ

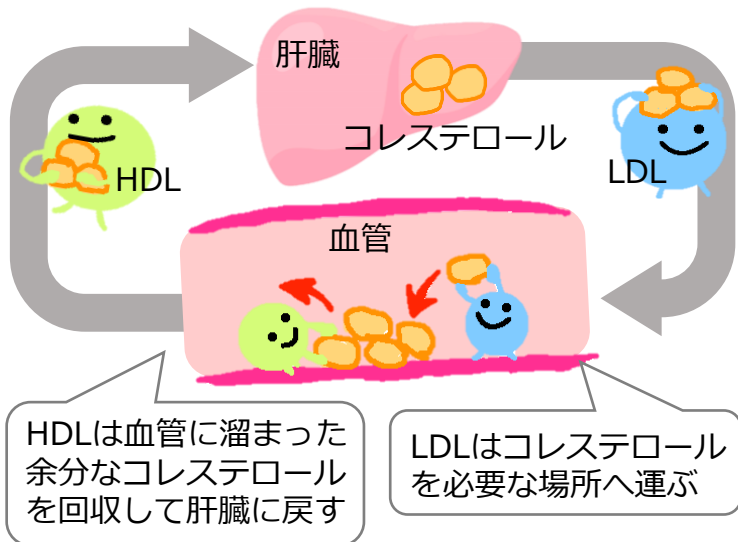
「コレステロール」



コレステロールと聞くと身体に悪いイメージがありますが、体内で重要な役割を担っています。

コレステロールのはたらき

コレステロールは、細胞膜・ホルモン・胆汁酸・ビタミンDなどの材料となる大切な栄養素の一つです。コレステロールの約2割は食事から、残り8割は主に肝臓や末梢組織で合成され、リポたんぱく質(HDL:高比重リポたんぱく質、LDL:低比重リポたんぱく質など)によって、体の必要な場所に運ばれます。(下図)



HDLは血管に溜まった余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す

LDLはコレステロールを必要な場所へ運ぶ

LDLが増えすぎてしまうと、HDLによるコレステロールの回収が追いつかなくなります。

そして、血管にコレステロールが溜まると動脈硬化に繋がります。



LDLを増やし過ぎないようにする

ためには、食事に気を付けることが大切です。

<今月のおすすめレシピ>

いわしと豆腐のハンバーグ



調理時間
の目安 30分



いわしを使ったハンバーグです。いわしにはLDLコレステロールを下げるEPAやDHAが多く含まれています。いわしの代わりにアジやサバもおすすめです。

1食あたり(2個分)
263カロリー 塩分1.3g

【材料 (2~3人分)】

いわしの身…3尾分(約150g)	卵……………小1個(約40g)
玉ねぎ……………1/4個(約50g)	パン粉…大さじ2
豆腐……………200g(水切り後150g)	塩……………小さじ1/3
大葉……………4枚	酒……………小さじ1
生姜……………1かけ	

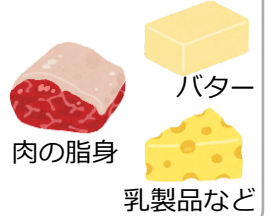
こんにちは！管理栄養士の中野です。おいしい秋の味覚が楽しめる季節になりましたね。つつい食べ過ぎてしまいますが、身体にも嬉しい食べ方も気にかけてみましょう。

LDLコレステロールの上昇を防ぐ 食事のポイント

食品中のコレステロールもLDLコレステロールに影響がありますが、日本人では飽和脂肪酸の摂取量が多いことの方が問題とされています。

●飽和脂肪酸…LDLコレステロールを上げる

動物性の脂肪、常温で固まる「あぶら」に多く含まれます。肉の脂身を取り除いたり、摂り過ぎないようにしましょう。



肉の脂身
バター
乳製品など

●不飽和脂肪酸…LDLコレステロールを下げる

EPA・DHAが多く含まれる青魚に多く含まれます。食べる機会が少ない人は週1~2回から取り入れましょう。



さば
さんま
いわし

●水溶性食物繊維…LDLコレステロールを下げる

野菜やきのこ、海藻、果物、もち麦などに含まれます。ごはんにもち麦を混ぜたり、毎日の食卓に取り入れるようにしましょう。



LDLコレステロール値が高い場合、体質や遺伝的要因の影響が大きい人は効果が出にくい場合もありますが、偏った食生活を改善することで、1~2か月で効果が分かれると言われています。少しずつ生活に取り入れてみましょう！

参考：栄養と料理(2022年8月)コレステロールと中性脂肪
佐々木敏の栄養データはこう読む！

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。ラップをかけ、600Wのレンジで2分加熱し、あら熱をとっておく。
- ② 豆腐は水切りしておく。大葉は刻み、生姜はすりおろす。
- ③ いわしの身は包丁で細かく刻むか、フードプロセッサーにかける。
※丸ごとのいわしを使う場合は、頭・内臓・骨・皮を取り除いてください。
- ④ 全ての材料をボールに入れてこねる。
- ⑤ 丸めてフライパンで、中火で焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら、裏返して蓋をし弱火で焼く。
- ⑦ 火が通ったら完成。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をチェック→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ