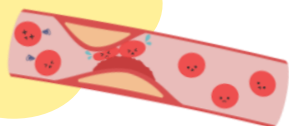


栄養だより

2022年
11月号

テーマ

「動脈硬化」

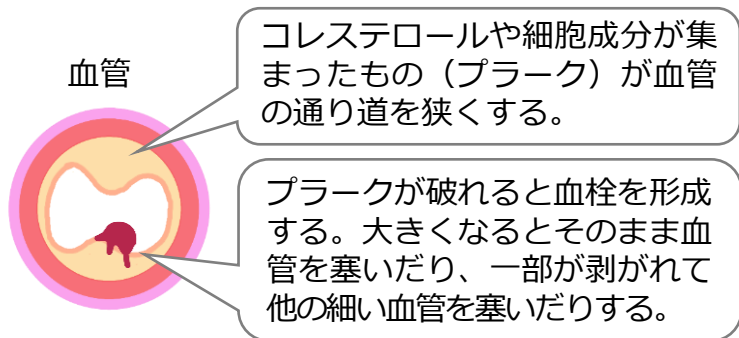


前はコレステロールについてでした。LDLコレステロール値が基準値内でも、HDLコレステロール値が低いと血栓ができやすい、動脈硬化になりやすい傾向があると分かってきました。

動脈硬化とは

血管の壁にコレステロールが溜まり、血管が硬くなったり狭くなったりして、血液の流れが悪くなる状態です。

自覚症状がなく進むため、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤など命にかかわる重大な疾患を引き起こすことがあります。



新しい指標 non-HDLコレステロール

動脈硬化のリスクの指標の一つとして、2018年からnon-HDLコレステロールが採用されています。non-HDLコレステロールとは、LDLコレステロールを含むその他の動脈硬化に繋がるすべてのコレステロールです。以下の式で計算することができます。

総コレステロール - HDLコレステロール

➔ 150未満で正常
数値が高いほど、動脈硬化のリスクが高い

<今月のおすすめレシピ>

大豆ミートのキーマカレー

調理時間
の目安 30分



ひき肉の代わりに大豆ミートを使用しました。動物性の油脂に多い飽和脂肪酸を減らすことができます。

（飽和脂肪酸は、摂り過ぎるとLDLコレステロールを上げ、動脈硬化のリスクとなります。）

1食あたり栄養量(ご飯200g含む)
エネルギー479kcal 塩分2.3g

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



こんにちは！管理栄養士の中野です。動脈硬化の原因となるコレステロールですが、HDLやLDL、その他のコレステロールのバランスが重要です。

血管の健康状態をチェックしてみよう

血液検査データがあれば、動脈硬化のリスクを知ることができる方法を紹介します。

LH比

LDLコレステロールとHDLコレステロールのバランスをみます。数字が高いほど動脈硬化のリスクが高くなります。計算してみましょう！

LDLコレステロール ÷ HDLコレステロール

➔ 1.5以下	問題なし
2.0以上	動脈硬化の疑い
2.5以上	血栓ができている可能性あり

これりすくん

日本動脈硬化学会から発表されているツールです。コレステロール値に加え、年齢・疾患など他の要因も含めて、動脈硬化によって起こる疾患のリスクを診断することができます。



▲ これりすくん
ホームページ

動脈硬化を予防するために

食事は
バランス良く



主食・主菜・副菜1~2品・汁物が理想です。

肉が多い人は魚や大豆製品も取り入れる。食物繊維を増やして、塩分や菓子類は控えめに！

生活習慣病の改善
禁煙



糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病や喫煙は、血管の内側を傷つけ、コレステロールが溜まりやすくなり、動脈硬化を進めてしまいます。

運動



ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分以上、週に3日以上行うのが望ましいです。今の生活に10分の運動時間を加えることから始めてみましょう。

参考：日本動脈硬化学会、健達ねっとHP

【材料（3人分）】

大豆ミート(ミンチ)・・・100g	おろしにんにく・・・小さじ1弱
玉ねぎ・・・1/2個	おろし生姜・・・小さじ1弱
人参・・・1/3個	カレールー・・・2かけ
ピーマン・・・2個	トマト缶・・・1/2缶(200g)
オリーブオイル・・・小さじ1	水・・・100ml

【作り方】

- ① 具材をみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて、おろしにんにく・しょうがを炒め、①の具材を加える。
- ③ しんなりとしてきたら、トマト缶を入れ、ゴムベラなどで潰しながら炒める。
- ④ 火を弱め、水とカレールーを入れて溶かして完成！

認定栄養ケア・ステーション
ひとすじ