

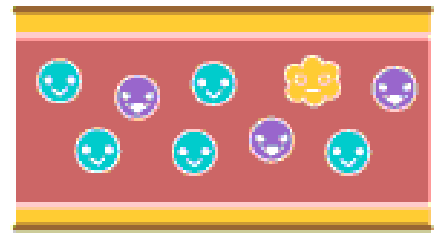
メタボリックシンドローム～3～【高脂血症】編
内臓脂肪がカギをにぎっている!?

内臓脂肪の過剰蓄積によって、高脂血症がすすむことがわかっています。

内臓脂肪は肝臓で『VLDL』(中性脂肪の合成物質)になります。VLDLは、そのままの形ではエネルギーとして利用できないため『リポたんぱくリパーゼ』という酵素によって分解され、悪玉コレステロールや善玉コレステロールになります。



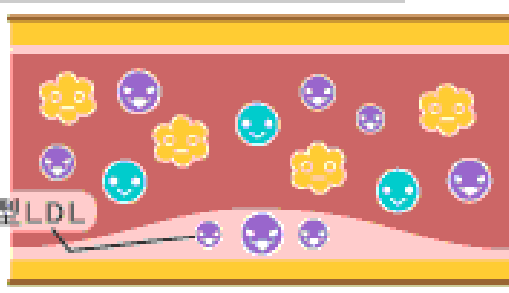
健康な人の血液は...



- HDL (善玉)
- LDL (悪玉)
- VLDL (中性脂肪の合成物質)

HDL(善玉)・LDL(悪玉)
VLDL(中性脂肪の合成物質)が
バランス良く存在しています。

内臓脂肪が多い人の血液は...



内臓脂肪が過剰だと、酵素の働きが低下し、VLDLが分解されず、血液中に中性脂肪がたまってしまいます。そのためHDLも作られません。

血管壁に入りやすい『超悪玉』と言われる小型LDLが現れ、血管にコレステロールがたまっていきます。



HDLが作られないので、血管にたまったコレステロールを取り除くことができず『アテローム(粥腫)』と言われるジュークジュークした塊ができます。

このアテロームが破裂すると、血栓ができて血管がつまり、心筋梗塞などの原因になります。

心筋梗塞・脳梗塞発症

このように高脂血症は、コレステロールばかりでなく、内臓脂肪や血液中の中性脂肪が深く関係しています。これが、メタボリックシンドロームの診断基準に反映されているのです。
(診断基準＝中性脂肪値150mg/dl以上 またはHDLコレステロール40mg/dl以下)

動脈硬化の一因であるメタボリックシンドロームの予防のために、内臓脂肪をためこまないように気をつけましょう。次ページに食事のポイントを載せました。ご参考になさってください!

内臓脂肪を減らす食事
食物繊維がおすすめです!

- 内臓脂肪がたまり、高脂血症になりやすい食事は...
- * 脂っこいものの摂り過ぎ (高脂肪食) 甘いものの食べ過ぎ (高ショ糖食)
 - * カロリーが高いものの摂り過ぎ・食事の食べ過ぎ (高カロリー食)
 - * 緑黄色野菜の不足 (低繊維)

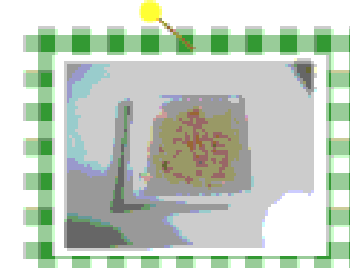


そこでおすすめしたいのが『食物繊維』です。食物繊維は、余分なコレステロールを体外へ排出する効果があります。また、噛み応えのある食品が多く、満腹感が得られるので、食べ過ぎを防いでくれます。食事のたびにたっぷりと摂りましょう。



【キウイフルーツ】
果物の中でも繊維が豊富。しかし果物は糖分が多いので食べ過ぎに注意を。

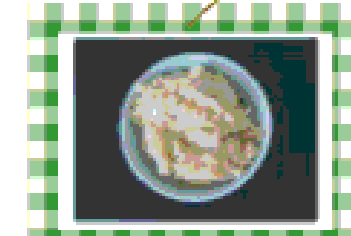
1個(2.0g)



【納豆】
めかぶやとろろを加えてより高繊維に!

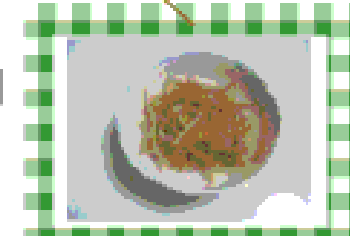
1パック(3.4g)

食物繊維たっぷり食材と調理例
()は食物繊維量
・日本人の食事摂取基準による目標量 20g
・実際の平均摂取量約 14g
(平成15年国民栄養調査より)



【玄米ご飯】
繊維が豊富ですが、消化吸収があまり良くないため胃腸の調子が優れない方は控えてください。

茶碗1杯(2.1g)



【しらたき入りきんぴら】
いつものきんぴらにしらたきを加えてより繊維たっぷりに。

1人前(3.8g)

※市販の野菜や果物のジュースは、繊維が含まれるものと、含まれないものがあります。表示で確認しましょう。

食物繊維には【水溶性】と【不溶性】があります

【水溶性】
水に溶ける繊維のこと
コレステロールを減少させたり、血糖値の急な上昇を抑える働きがあります。また、腸内環境を整える働きがあります。

- ・ペクチン(果物)
- ・グルコマンナン(こんにやく)
- ・フコイダン(海藻類)など

【不溶性】
水に溶けない繊維のこと
腸の働きを活発化させ、便秘解消に効果があります。コレステロールの排泄作用はありませんが低カロリーで満腹感が得られるため、ダイエットには欠かせません。

- ・セルロース(野菜や穀物)
- ・グルカン(きのこ類)
- ・キチン・キトサン(カニの殻)など

三度の食事と同様に、食物繊維もバランス良くとれるよう、いろいろな食品を食べましょう!