

動脈硬化予防

磯子中央脳神経外科病院 副院長

医学博士 土田 隆

余分な中性脂肪を溜めず、コレステロールの害を防ぐ方法はあるのか？

中性脂肪とコレステロールはどちらも体内の脂であり、増えると動脈硬化が進む。特に、高血圧、高脂血症、肝臓病、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞の危険が高まる。

中性脂肪と総コレステロールのうちで、値が高いと病気の危険度がより高まるのは、**中性脂肪**

動脈硬化になる流れ：

中性脂肪-----> 動脈硬化

コレステロール-----> 悪玉増加-----> 酸化-----> 動脈硬化

もともと体の中で油は血液に溶けないので、リポ蛋白という蛋白の状態にある。その状態の時に中性脂肪がどれだけの分量を持っているか、例えばHDLとかLDLなどあるが、HDLはLDLより比重が大きい。つまり重いということで、コレステロールと中性脂肪の持ち分ではコレステロールの方が多い。

一方LDLの方は軽い。中性脂肪とコレステロールはいつも同居している状態になっている。LDLは実際にはすぐ動脈硬化をつくるわけではなく、動脈硬化を作る段階ではまず酸化が起きる。そこで初めて動脈硬化になる。

ところが、中性脂肪はそのまま血管壁に入り込んで動脈硬化を起こしてしまう。LDLの方が中性脂肪より動脈硬化が起こりにくい。

中性脂肪は検診で正常値でも安心は禁物！

食事によって変動する！

食事による変化

中性脂肪は血糖値と同様に食後急激に上がる。

中性脂肪では 食前 136.3----->食後 174.3 …… 38.0 も上昇する。

一方、コレステロールは、食前 219.3----->食後 220.2 …… 0.9 しか上昇しない。

急激に上がる中性脂肪は、結構脳とか心臓にいろいろな問題を起こしてくる。中性脂肪がわずかに上がるだけでも、虚血性心疾患の危険度はどんどん上がる。コレステロールの場合は食事によって大きな影響はないが、中性脂肪はたちどころに変化が現れる。少

し上がればリスクが高くなる。

中性脂肪が体内で増えるのは、脂質あるいは糖質の**摂りすぎ**が主な原因である。

理想の栄養バランス

糖質：3 、 タンパク質：2 、 脂質：1

1 食事が糖質に偏る人のタンパク質の摂り方

余分な中性脂肪を溜めず、コレステロールの害を防ぐにはどうするか？

糖質に偏る人に効果的なタンパク質食材は、**豚ヒレ肉(80g)**がお勧め。

ただしもうひと工夫が必要！ **必ず、すりゴマを加える。**

ここで豚ヒレ肉を薦めたが、タンパク質を摂取するには魚でも肉でもよいが、その時、効果的に脂肪燃焼させるのにビタミン B 群が欲しい。豚肉は非常にビタミン B 群が多いために脂肪燃焼が正確にできる。さらにその時に加えるすりゴマには“ゴマペプチド”が入っている。

上手にタンパク質を身体に入れなければならないが、蛋白の吸収を促すのがゴマである。

次に、中性脂肪になる経路について。

ここで、糖質と脂質についてであるが、通常糖分はエネルギーになる。エネルギーとして使われなければ中性脂肪になる。一方、脂肪はいざというときのエネルギー源だから、もともと皮下脂肪になるようにできている。糖質が少なく運動が多ければ、脂肪がエネルギー源となるように変わっていく。従って、エネルギー不足になって糖質が脂肪に変わらないように、脂肪はどんどんエネルギーとして使うようにすれば良い。

たった1週間で効果絶大な方法

余分な中性脂肪を溜めず、コレステロールの害を防ぐ方法

* **糖質に偏る人は、食事に豚ヒレ肉とすりゴマを摂る。**

食前に1分間の長い呼吸と**食後のコーヒー。**

コーヒーには**カフェイン**と**クロロゲン酸**が含まれ、これが脂肪を燃焼する。

糖質に偏る人の食前の呼吸法

* 息を一気に吸ってゆっくり吐くことを1分間繰り返す。肺の中に酸素の滞在が長い酸素を上手に使う。

2 食事が脂質に偏る人のタンパク質の摂り方

たった1週間で効果絶大な方法

余分な中性脂肪を溜めず、コレステロールの害を防ぐにはどうするか？

脂質に偏る人に効果的なタンパク質食材は、**プロセスチーズ**がお勧め。

プロセスチ - ズ 12 g を食事に加える。

プロセスチ - ズが持っているタンパク質は“ラウリル酸”で、これは体の中に入っても中性脂肪になり難いし、他からきた脂肪分の消化を早める効果もある。

脂質に偏る人は、食前に立って姿勢を正して1分間目をつぶると効果的。そして、食後1杯の緑茶を飲む。

たった1週間で効果絶大。余分な中性脂肪を溜めずコレステロ - ルの害を防ぐポイント

- 糖質に偏る人は
- * 食前に1分間の長い呼吸
 - * 食事に豚ヒレ肉 80 g とすりゴマ小さじ1杯
 - * 食後に1杯のコ - ヒ -
- 脂質に偏る人は
- * 食前に姿勢を正して1分間目をつぶる
 - * 食事にプロセスチ - ズ 12 g
 - * 食後に1杯の緑茶