

コレステロ - ルの最新情報

(2007 年 6 月放映)

放送大学講師
学術博士 佐藤秀美

- ・ コレステロ - ルを多く含む食品の例：
卵、イクラ、ウナギ、レバー、イカ、バター

コレステロ - ルの診断基準に関する最新情報：

今までは	4 月から
高脂血症の診断基準	脂質異常の診断基準
総コレステロ - ル値 220mg/dl 以上	LDL 悪玉コレステロール値 140mg/dl 以上
(日本動脈硬化学会)	

すなわち、コレステロ - ルの基準が、「量」から「質」に変わった。

悪玉コレステロ - ルが多くなるとなりやすいのは、

- * 動脈硬化
- * 脳梗塞
- * 心筋梗塞

ただし、総コレステロ - ルが少ないと次にかかりやすい。

- * .がん
- * うつ病

血管内のコレステロール

浮いて流れる----→善玉コレステロ - ル 沈む-----→悪玉コレステロ - ル

“ 総コレステロール ” が今までの基準値 220mg/dl 内であっても、“ LDL 悪玉コレステロ - ル ” が 140mg/dl 以上あれば、脂質異常となる。

悪玉コレステロールを増やさない食生活の工夫

- * コレステロールが多い食事に関する一工夫
- * 増えすぎたコレステロ - ルを排出
- * 血中コレステロ - ルを悪くしない

1 コレステロールが多い食事に関する一工夫

血中コレステロ - ルの供給源は

食事から 20% 、体内合成が 80% (食事でコントロールは 20%)

体内合成のうち、50%は体内で循環(腸肝循環)している。

体内合成 30% 体内で循環 50% 食事から 20%
(体内循環 50%は食事でもコントロールできる)
食事でコントロール 70%

食事からコレステロールを体内に入れすぎない工夫が必要。

コレステロールの多い食品と一緒に大豆を摂る。

お勧めは、納豆、黒豆煮(植物ステロ-ル)など豆を丸ごと食べるのがよい。

植物ステロ-ルの、血中LDLコレステロ-ルに及ぼす影響：

LDL コレステロ-ル mg/dl の量	通常食	151
	通常食 + 植物ステロ-ル	132

植物ステロ-ルがあると、コレステロ-ルが体内に入るのを 15%位抑えることができる。
納豆や黒豆煮と一緒に食べることでコレステロ-ル吸収を抑える効果が一層高まるのは、

すりゴマ：黒豆煮 + すりゴマ、とか 納豆 + すりゴマ

すりゴマに含まれる“セサミン”がコレステロ-ルの吸収を抑えてくれる。

2 増え過ぎたコレステロ-ルを排出

体内に入ったコレステロ-ルは肝臓に入り、胆汁酸となり消化吸収にかかわる消化液となる。

胆汁酸は腸に分泌され、下の方に行ってまた肝臓に再吸収される。(体内の50%)

これを腸肝循環という。この腸肝循環をストップすれば良い。

それには、普通の食事に水溶性食物繊維を加えるとよい。

水溶性食物繊維を多く含む食品

ラッキョウ、コンニャク、オクラ、ゴボウ、サツマイモ

食物繊維には、水溶性と不溶性食物繊維の2種類がある。

血中LDLコレステロ-ル濃度に及ぼす食物繊維の影響：

血中コレステロ-ル値 mg/dl	
コレステロ-ル食のみ	434
コレステロ-ル食 + 不溶性食物繊維	282
コレステロ-ル食 + 水溶性食物繊維	149

特に、ラッキョウがよい。

水溶性の食物繊維含有量 g/100

ラッキョウ	18.6	カンピョウ(乾物)	6.8
押し麦(乾物)	6.0	ニンニク	3.7
ゴボウ	2.3	オクラ	1.4
コンニャク	0.1	サツマイモ	0.5

食べ方 (ラッキョウ漬け)

お酢

酢が LDL (悪玉) コレステロールに及ぼす影響に関する調査結果

スプーン大匙 1 杯の酢の摂取による：

LDL コレステロール mg/dl の経日変化

摂取前：136 4週間後：131 8週間後：128 12週間後：125

増え過ぎたコレステロールを排出

ラッキョウ漬けの食べ方

水溶性食物繊維が多く、大事なのはラッキョウの漬け汁。漬け汁に 90% 出してしまう。

* 大匙一杯で、1日の水溶性食物繊維の不足分を補える。

* 酢の成分が悪玉コレステロールを下げる。

水溶性食物繊維量

100g 中 ラッキョウ 1.4g 漬け汁 28.7g

サラダ 酢の物 お寿司にラッキョウの漬け汁を使うと良い。

3 悪玉コレステロールを増やさない食材

ナッツ類

ピーナツ、アマンド、ピスタチオ、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ

特にアマンドが良い。植物ステロールも含まれている。

血中 LDL コレステロール値に及ぼすアマンド摂取の影響

LDL コレステロール mg/dl

摂取前：151 4週間摂取後：140

血中の悪玉コレステロールを減らす。

アマンドの効果を高める食べ方は、普段の食事に混ぜて摂ったほうが良い。

アマンド料理の一例：

アマンドとんかつ、卵サラダアマンド、アマンド炒めなど。

この場合、アマンドスライスやクラッシュタイプなどを使う。