H.23 年3月、願成寺

NHK・『きょうの健康』
平成23年2月12日・放送

善玉コレステロール（HDL）値を上げ・『健康づくり』！

寺本民生（帝京大学・教授）

血液中の脂質には、細胞膜やホルモンの材料になる『コレステロール』と、体を動かすエネルギー（熱量）になる『（中性）脂肪』があります。これらは体に必要不可欠な栄養素ですが、そのバランス（釣り合い）が崩れると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞になります。

●血液中に脂質の量が多いのを、『高脂血症（脂質異常症）』と呼び、次の3つのバランスが崩れると起きます。

①悪玉（LDL）コレステロールが増え過ぎると、酸化され→酸化LDLとなり・血管壁を傷つけ→傷ついた血管壁から酸化LDLが入り込み→血管の内腔が狭くなり→動脈硬化が進み・血流が悪くなり→血管壁の表面が剥れて『血栓（血の塊）』ができ・血管が詰まります。

②善玉（HDL）コレステロールは、血管壁に貯まったコレステロールを取り出し掃除し・肝臓へ運びます。

③（中性）脂肪はLDLに含まれ、超悪玉LDLを増やし・善玉（HDL）コレステロールを減らします。

（血液ドロドロ）

◎高脂血症（脂質異常症）の予防は食生活の改善です。

(1)肥満を改善すると悪玉コレステロールと（中性）脂肪値が下がります。食べ過ぎず・腹八分にしましょう。

(2)『飽和脂肪酸』を多く含む肉やバターの（固体）脂肪や鳥・魚の卵はコレステロールを多く含み、悪玉コレステロールを増やすので、食べ過ぎないようにしましょう。

(3)植物（液体）油のサラダ油・テンプラ油や、魚介類・ナッツ類に多含の『不飽和脂肪酸』は、善玉コレステロールを増やすので良いが、食べ過ぎないように要注意。

●歩行など、ユックリと1日に約30分・体を動かし続ける『有酸素運動』で筋肉を使うと、体脂肪が燃え・消費エネルギー量が増え→血糖を筋肉組織へ取り込むインスリン＝ホルモンの働きが良くなり→中性脂肪が分解され易くなり→善玉（HDL）コレステロールが増えます。毎日・こまめに体を動かすことが大切です。運動の習慣が無い人は、室内で手足を動かし・体操しましょう。

悪玉（LDL）コレステロールを増やす食品

●飽和脂肪酸を多く含む食品

・チーズ、バターなどの**乳製品**

・ベーコン、ソーセージなどの**加工された肉**

・豚ばら肉、鶏もも肉などの**脂身の多い肉**

●コレステロールを多く含む食品と含まれるコレステロールの量 → **1日300mg以下を目安にする**

鶏卵M玉1個（たまご中1こ）（50g）→ 約210mg

たらこ半分（50g）→ 約175mg

牛レバー5切れ（きも5きれ）（100g）→ 約240mg

カスタードプリン1個（150g）→ 約210mg

（中性）脂肪を増やす食品

・乳製品、脂身の多い肉などの**飽和脂肪酸を多く含む食品**

・お菓子、果物などの**糖分の多い食品**

・ビールなどの**アルコール飲料**

歩行（歩き）などの有酸素運動を1日30分行いましょう

●行うとよい有酸素運動

・歩行（歩き）
・水泳
・自転車のり（こぎ）
・社交ダンス　など

自分が毎日続けられるものを行うとよいが、腰や膝などへの負担が比較的少ないウオーキングが特にお勧め。運動を始める前に、運動を行ってよいかどうかを担当医に相談する。

食事の × 3～4時間後に 1日30分 → 中性脂肪が分解されやすくなる

食事でとった脂質は3～4時間で血液中に運ばれるため、運動は食事の3～4時間後に行うのが効果的。一度に30分行うのが難しければ、10分くらいずつに分けて行ってもよい。

善玉（HDL）コレステロールが増える

1日の歩数とHDLコレステロール値の関係

歩数	男性（mg/dl）	女性（mg/dl）
2000未満	47.4	56.4
4000～5999	51.4	60.4
10000以上	55.5	62.5

（健康・栄養情報研究会編「国民栄養の現状－平成11年国民栄養調査結果」）

1日の歩数とHDLコレステロール値の関係を示した表。男女ともに歩数が増えるほど、HDLコレステロール値が高まる。

→ 運動量が増えるほどHDLコレステロール値が上がる