

健康アドバイス

高脂血症と食事

高脂血症(脂質異常症)などの生活習慣病は、遺伝子異常や他の病気に伴って現れるものもありますが、8割以上は生活習慣に関連した原因が重なって発症してきます。その多くは、過食や高脂肪食、運動不足などの好ましくない生活習慣や、それによる肥満が原因です。つまり、食事に関係する要因が一番多いといわれています。それでは、高脂血症(脂質異常症)を防ぐには、生活をどのように気をつけたらよいでしょうか。

高脂血症(脂質異常症)を防ぐ食事の基本は以下の通りです。

- ① 偏らず「栄養バランスのよい食事」を。
- ② 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
- ③ 飽和脂肪酸(おもに獣肉類の脂肪)1に対して不飽和脂肪酸(おもに植物性脂肪や魚の脂)を1.5~2の割合でとる。
- ④ ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとる。
- ⑤ 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控える。
- ⑥ 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質とお酒を減らす。

コレステロールの7割前後は、体内で合成されています。ですから、食事からコレステロールを全くとらなくても、血中にはコレステロールがあります。また、食事からコレステロールを



とり過ぎても、健康な人なら一定量以上は吸収されません。食事からたくさん入ってきたときには合成が減り、それでも多すぎる場合は肝臓などに蓄積され、血中コレステロールは一定に保たれているのです。だからといって、高コレステロールの人が「食事の影響が少ないならコレステロールを多く含む食品を食べても大丈夫」というわけではありません。高コレステロールの人はこの働きに乱れが生じて、コレステロールを蓄積しやすくなっているからです。いま体内にある分も減らさなければいけないわけですから、食事からとるコレステロール量を減らすことは、とても重要です。

●コレステロールを多く含む食品

肉の脂身、バター、チョコレート、ケーキ、生クリーム、アイスクリーム、卵など

●コレステロールを下げる食品

大豆製品、果物、野菜、海藻、魚介類、植物油など

岡山県南部健康づくりセンター

管理栄養士 国橋 由美子

愛育委員を引き受けて

3組 愛育委員 小橋慶子

20数年前に一度お役をいただいたことがあるが、今細かく配布物を持って歩き、この町内の変化に驚いている。はじめて出会う人が多い!!。子ども会のお世話で忙しく歩いた町内が広くなり、支えあっているという意識の変化に年月の流れを実感した。職場を主として生活した30年は長く、浦島太郎の心境だ。更に驚いたことは、20数年前愛育委員をされていた方がまだリーダーとして頑張っていることだ!!。職場にも停年と転勤があるが、チームに不思議な連携が感じられた。社会福祉協議会は公的機関ではなく、運営は会費や寄付で賄われており、その中の20%が愛育活動の支援にあてられている。利益を目的としない愛育委員の活動行事は多くあり、昭和30年発足という長い歴史が実績を物語っている。母子健康・高齢者への心のケア等、熱い心の活動をしている会に協力ながらも参加できたことで、これからの自分を少しずつ前向きに変えてゆきたいと思う。

目標

「住んでいる地域の福祉と健康の問題解決に
手を携えて愛育活動をする」

