

南山堂 栄養通信

夏号
Vol. 25

今月のテーマは

動脈硬化について



動脈硬化とは、通常は柔らかくしなやかな動脈が、老化や生活習慣などの影響で弾力を失い硬くなり、血流が悪くなることです。食生活の欧米化により、最近では若者にも動脈硬化の方が増加しています。血圧が高めの方は、放置することで血管が硬くなり、動脈硬化に繋がってしまうことがあるので、特に注意が必要です。生活習慣や食事を見直し、血液サラサラを目指しましょう！



2023年6月



動脈硬化が起こるとどうなる？

血中の過剰な中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが血管の内側にたまり、おかゆ状の「**プラーク**」を作ります。プラークができると血管が狭くなり、血流が悪くなります。



動脈硬化が進み、さらに血管が狭くなってしまうとプラークが破れたり、血栓ができたりして血管が詰まってしまいます。その結果、**虚血性心疾患**や**脳梗塞**などの大きな病気に繋がる可能性があります。

動脈硬化の原因は？

喫煙・飲酒

喫煙や過度のアルコールは血管を硬くすることがあります。禁煙を心がけ、お酒は適度に楽しみましょう！



糖質のとりすぎ

食事中的糖質の量が多すぎると、血液中的の中性脂肪が増加することがあります。糖質は身体に必要な栄養素ですが、とりすぎには気を付けましょう！



ごはん



パン



いも類



めん類



菓子類



甘いジュース

塩分のとりすぎ

塩分のとりすぎは血管を収縮させる働きがあり、高血圧の原因になるといわれています。めん類の汁を全て飲まない、減塩の食材を選択するなど減塩を意識してみましょう！



飽和脂肪酸のとりすぎ

飽和脂肪酸は動物性の食品など、常温で固まる脂に含まれ、血液中の中性脂肪、LDLコレステロールが増加することがあります。脂の少ない肉を選ぶなど、とりすぎには気をつけましょう！



バター



マーガリン



肉類



卵



乳製品

予防におすすめの栄養素



EPA・DHA

EPAやDHAが含まれる食材は、中性脂肪やLDLコレステロールを下げる働きがあるとされています。青魚（鱈や鯖など）に多く含まれますので、食事にぜひ取り入れてみてください！



食物繊維

野菜に含まれる食物繊維は、小腸での糖質やコレステロールの吸収を抑える働きがあるとされています。特に「水溶性食物繊維」がおすすめで、多く含む食品の例としてこんにゃく、大豆、ごぼう、オクラがあります。



ビタミンC

ビタミンCはLDLコレステロールを下げる効果だけでなく、血管の老化を防ぐ「コラーゲン」の材料になります。体内で作られない栄養素ですので、食品からとる必要があります。ビタミンCが豊富な食品の例として、かんきつ類、ブロッコリー、ピーマン、トマトがあります。

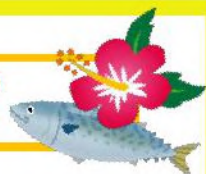


予防には運動も大切です！

ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動を習慣的に行うことで血中のLDLコレステロールや中性脂肪が減少し、動脈硬化の予防に繋がります。週3回・20～30分程の有酸素運動が効果的です。



血液サラサラさぼレシピ



鯖缶の味噌汁

材料<2人分>

鯖缶(水煮缶)	1缶
キャベツ	大きめ1枚
にんじん	中1/6
合わせみそ	大さじ1
いりごま(白)	(お好みで) 小さじ1

1人分
226kcal



作り方

- ①キャベツを1口サイズに四角く切る。にんじんは1~2ミリ程に、薄く半月切りにする。
- ②鯖缶の汁と水を、合わせて360mlになるようにしてだしを作る。
- ③だしとにんじん、キャベツを鍋に入れ、弱火~中火で煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら、鯖缶を入れる。
- ⑤みそをとく。沸騰すると、旨味や風味が抜けてしまうので沸騰しないように火加減に注意する。
- ⑥お椀に注いだら、お好みですりごまを入れて、軽く混ぜてできあがり。

- 鯖缶には、良質な油として知られているEPA・DHAが含まれています。
- 鯖缶の汁を使用することで、だしをとる手間が省けます。また、塩分が多く含まれているみその量も、少量で済みます。
- ごまに含まれているセサミンには、抗酸化作用があるほか、動脈硬化を予防する働きがあります。



鯖のガーリックムニエル~トマトソースを添えて~

材料<2人分>

鯖	2切れ
ミニトマト	10個
にんにく	1かけ
小麦粉	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4
ドライパセリ	適量

作り方

- ①鯖の水気をキッチンペーパーで取り、小麦粉をまぶす。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルをいれ、にんにくを弱火で熱する。
- ⑤香りが立ってきたら中火にして鯖を皮目から焼く。
- ⑥両面が焼けたら器に盛る。
- ⑦同じフライパンにミニトマトをいれ、塩を加えて味を整える。
- ⑧鯖の上にトマトソースをかけ、ドライパセリをふりかけたらできあがり。

1人分
287kcal

鯖には、身体を作る良質なタンパク質、血液のもととなる鉄分が含まれています。

