

コレステロールが高い?! どんなことを気をつけたらいいの？

コレステロールが高い、コレステロールを下げるお薬を飲んでいるという方、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。コレステロールを下げるために、いろいろやってみてはいるけれど、これでいいのかどうか…また、せっかく努力していてもなかなか数値が下がらないわ、という声も耳にします。そこで今回は高コレステロール血症について、よくある原因と改善方法についてお伝えしていきます。



コレステロールってどんなもの？

コレステロールは脂質の一種で、食品中に含まれ、食事によって摂取するものと、私たちの体内でつくられるものがあります。コレステロールは体内の細胞を作ったり、ホルモンの原料となったり、栄養素の消化吸収を助けたりします。実は人の体には欠かせない成分なのです。ところが、LDLコレステロールが血液の中で増えすぎると、傷ついた血管の壁につき血流を悪くしたり、動脈硬化を起こしたりします。必要なものなのに、増えすぎると身体に悪影響があるということです。つまり食べてはいけないのではなく、バランスが大事なのです

LDLコレステロールを下げるためには

食事に関する5つのアドバイス

1 お魚中心の食事にする

お魚中心の“お魚”というのは脂肪の多い魚、例えば鯖や鰯、秋刀魚などです。お魚の脂肪はカロリーが高いと敬遠する方もいらっしゃるかもしれませんが青魚の脂肪は血中コレステロール値を下げる効果があります。ここでのポイントは現在よりも青魚を食べる頻度を増やすということです。全く食べないという方は週に1回でも食べる。週に3~4回食べる方は毎日食べるというふうにするといいですね。また、注意していただきたいのはお肉は食べてはだめ、ではないということです。お肉は体にとって大切な栄養をたくさん含んでいます。お肉よりお魚を食べる頻度を増やすということが大切です。

2 大豆製品を積極的に食べる

大豆製品にはコレステロールを下げる食物繊維やイソフラボンが多く含まれています。週に少なくとも5回以上食べることをお勧めします。ここでの1回とは納豆なら1パック、豆腐なら1/2丁程です。朝食に召し上がれば手軽にこの量をクリアできます。

3 卵は2日に1個

コレステロールを気にされている方で卵を控えている方は多いかと思います。確かに卵にはコレステロールが多く含まれていますので食べすぎはよくありませんね。しかし、食べた卵のコレステロールがそのまま血中コレステロールになるかというとそういうわけではないようです。卵にはたんぱく質など体に欠かせない栄養素も豊富に含まれています。ここでお伝えしたいのは卵は全く食べないのではなく、2日に1回程度にすると良いということです。また、魚卵(イクラ・スジコ)とウニは血流を良くして動脈硬化を予防する効果があるため、大量に食べなければお勧めできる食品です。

4 洋菓子や牛乳、乳製品、菓子パンをたくさん食べない

これが女性の高LDLコレステロール血症の方に最も多い原因です。骨粗鬆症予防のつもりで牛乳、ヨーグルトを無制限に食べている方がたくさんいらっしゃいます。これらの食品はとても栄養のあるものですがやはり摂りすぎはLDLコレステロールの材料となります。可能であれば、低脂肪乳や低脂肪ヨーグルトにかえて1日1回程度にするのがいいでしょう。

洋菓子や菓子パンにもコレステロールの材料となる脂肪がたくさん含まれています。お肉はほとんど食べないのにどうしてコレステロールが高い？ という方はお茶うけにクッキーやチョコレート、朝食や昼食に甘いパン、クロワッサン、デニッシュパンなどをよく召し上がっていることがあります。パンよりもご飯、パンなら硬いパン、洋菓子より和菓子がおすすめです。

5 緑黄色野菜や海藻を毎日食べる

野菜や海藻をたくさん食べることで食物繊維やビタミン・ミネラルを豊富に摂取することができます。特にコレステロールが気になる方にお勧めなのは緑黄色野菜です。緑黄色野菜というのはにんじん、小松菜、ブロッコリーといった色の濃い野菜です。これらの野菜には食物繊維やビタミン、βカロテンやポリフェノールが豊富に含まれておりコレステロールを下げる、体内での酸化を防ぐという働きがあります。野菜はレタスやキャベツ、トマトなどのサラダのみという方や、おひたしや酢の物ぐらいいしか食べていない方はぜひ緑黄色野菜や海藻もたくさん食べるようにしてください。

まとめ

今回はLDLコレステロールを下げるためのお食事についていろいろと書いてみましたがいかがでしたでしょうか。いままで、健康のためと行っていたことや、何気なく食べていたものが高LDLコレステロール血症の原因となることに驚かれた方もいらっしゃるかと思います。もう一度ご自身の食生活と照らし合わせて毎日のお食事の参考にさせていただけるとよいですね。

また、コレステロール血症のお食事というのはわかりにくいものです。「こんなお食事はどうですか？」といった質問もお待ちしています。