

# うどん県 耳より情報

第22号  
平成27年  
3月19日  
発行

- 脂質異常症ってどんな病気？
- 3月は、自殺対策強化月間です
- 三ツ星ヘルシーランチ店情報⑨
- お手軽野菜料理レシピ

まんぼの煮びたし

## 脂質異常症 つて

### どんな病気？

脂質異常症とは、血液中の脂質である悪玉コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、善玉コレステロールが少なすぎる病気のことで、以前は高脂血症といわれていました。

脂質異常症になっても痛くもかゆくもないので放置しがちですが、そのままにしておくと動脈硬化が進んでいきます。



コレステロールは体によくないというイメージが強いですが、細胞膜やホルモンなどを作る大切な材料です。LDLコレステロールはコレステロールを全身の細胞に運ぶ役目で、増えすぎると余分なコレステロールが動脈の壁にくっついて、動脈が厚く硬くなります。このため、LDLコレステロールは悪玉といわれるのです。反対に、HDLコレステロールは不要なコレステロールを肝臓に戻す役目なので、善玉といわれます。

また、中性脂肪が多すぎるとHDLコレステロールが減って、LDLコレステロールが増え、動脈硬化が進みやすくなります。



脂質異常症は初期は自覚症状がまったくないので、定期的な健康診断で採血して見つけるしか方法はありません。

1年に1回は必ず健康診断を受けましょう。

#### ◆脂質異常症の診断基準（空腹時採血）◆

高LDLコレステロール血症 (悪玉コレステロールが多い)	140mg/dl 以上
低HDLコレステロール血症 (善玉コレステロールが少ない)	40mg/dl 未満
高トリグリセライド血症 (中性脂肪が多い)	150mg/dl 以上

#### 脂質異常症の食事のポイント

##### 適正なエネルギーの摂取

・食べ過ぎを控え、適正な体重を保ちましょう。

##### バランスのよい脂肪酸の摂取

・飽和脂肪酸1に対して不飽和脂肪酸を1.5～2の割合で摂りましょう。

##### 食物繊維の摂取を増やす

・不要なコレステロールを排出してくれる食物繊維（野菜など）をしっかり摂りましょう。

##### コレステロールの多い食品の制限

・コレステロールの高い人はコレステロールを多く含む食品（卵・マヨネーズ・レバー・魚卵など）を控えましょう。

##### 糖質の制限

・中性脂肪の高い人は、砂糖や果物などの糖質を多く含む食品や、お酒を減らしましょう。

#### 食事のコントロールが重要です

体内にあるコレステロールの7割程度は体内で合成されています。その材料となるのが飽和脂肪酸です。コレステロールが高い人は摂り過ぎに注意しましょう。また、逆にコレステロールを下げる働きをするのが不飽和脂肪酸です。こちらは積極的に摂りましょう。

また、中性脂肪は脂肪という名前ですが、糖質の摂り過ぎで増えます。糖質の多い菓子類や果物などは食べ過ぎないようにしましょう。

##### 飽和脂肪酸を多く含む食品

- 脂身の多い肉 鶏皮
- ハム ソーセージ
- ベーコン ひき肉
- バター 生クリーム
- ケーキ クッキー

コレステロール ↑



##### 不飽和脂肪酸を多く含む食品

- 魚油
- (特にいわし・さば・あじなどの青背の魚)



植物油

コレステロール ↓

3月、自殺対策強化月間です



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格ではありません。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。

それぞれの立場で、できることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

大切な人の悩みに気づいてあげてください。

三つ星ヘルシーランチ店情報 ⑨

野菜たっぷりでカロリー控えめのおいしいランチを提供している「三つ星ヘルシーランチ店」をご紹介します。

さぬき市志度の **café 茶蔵** さんです。

つい長居してしまいそうな、おしゃれで落ち着くお店です。デザートにふわふわのミニシフォンケーキがついている日替わりランチを是非ご賞味ください。

**café 茶蔵**  
**(カフェ さくら)**  
 087-894-7151  
 日替りランチ ¥900  
 木曜日定休



うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪  
 野菜もいっぱい食べて元気になりましょ!!

お手軽野菜料理レシピ

まんばの煮びたし

材 料 2人分

まんば	4枚
油揚げ	1/2枚
だし汁	カップ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

- ① まんばはゆでて、水にしばらくつけてアクを抜く。
- ② まんばをよく絞り、2cm程度に切る。
- ③ 油揚げは湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、調味料を入れ、まんばと油揚げを入れて、15分程度煮る。



簡単にできる野菜料理です。

★まんばは、豆腐といっしょに炒め煮にした“けんちゃん”として食べられることが多いですが、あっさりとした煮びたしでもおいしいです。油揚げなしで炊いた後、卵とじにしても美味です。

★まんばはアクの強い野菜なので、たっぷりのお湯でゆでて、30分以上水につけてアク抜きをしましょう。