



食で健康

# 「コレステロール」

## 賢く食べて気になる数値を下げる



## 無意識のうちに食べ過ぎを招く食生活の見直しを

厚生労働省平成26年「患者調査の概況」によると、日本の約206万人が脂質異常症（高脂血症）を患っています。中でも高LDLコレステロールは動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞等の要因になります。そこでLDLコレステロールを増やさない方法を、岡部クリニック院長の岡部正さんに伺いました。

Adviser 岡部クリニック院長 **岡部 正 さん**



1978年、慶応義塾大学医学部卒業。カナダ・カルガリー大学留学。亀田総合病院副院長を務めた後、96年、東京・銀座に岡部クリニックを設立。オーダーメイド医療を理想に掲げ、生活習慣病の予防と治療に長年携わる。日本病態栄養学会評議員、日本糖尿病学会認定専門医・指導医、日本肥満学会会員。医学博士。『ズボラでも中性脂肪とコレステロールがみるみる下がる47の方法』（アスコム）、『コレステロールと中性脂肪を自力で下げる本』（宝島社）等著書多数。

### コレステロールの「悪玉」「善玉」って何？

コレステロール＝体に悪いもの。何となくそのようなイメージをもっていないですか？ しかし、コレステロールは健康に欠かせないものなのです。コレステロールは、人間の体内に存在している脂質の一つとして重要な役割を果たしています。肉類や魚介類、卵類、乳製品等に多く含まれますが、こうした食品から摂取したコレステロールは血液中に吸収されます。そして、たんぱく質と結合し、リポたんぱくという粒子の一部となって全身へと運ばれます。

リポたんぱくにはいくつか種類がありますが、特にLDL（低密度リポたんぱく）とHDL（高密度リポたんぱく）が動脈硬化症と関係があります。それぞれのリポたんぱくに含まれるコレステロールを、LDLコレステロール、HDLコレステロールといい、それぞれ次のような働きがあります。

#### LDLコレステロール

・肝臓で合成され、全身の細胞や臓器に運ばれるコレステロール。

#### HDLコレステロール

・全身から回収され肝臓に戻るコレステロール。

健康を保つためには、どちらもバランスよく存在することが重要です。LDLコレステロールが増え過ぎて血液中にあふれてしまうと、動脈硬化を引き起こす要因になります。LDLコレステロールが「悪玉コレステロール」と言われるのはこのためです。一方、HDLコレステロールには動脈硬化を防ぐ働きがあることから「善玉コレステロール」と呼ばれます。便宜上、善悪で分けられているものの、どちらも同じコレステロールであり、本来体に必要なものです。両者のバランスを崩さないように、適切な生活習慣を心がけることが大切です。

## 男性に多い早食い・ドカ食い、 女性は間食に要注意

動脈硬化の要因となるLDLコレステロールが増え過ぎてしまう大きな原因の一つに、「食べ過ぎ」があります。一日の食事量には個人差がありますが、一般的に次のような傾向が多く見られます。

■**男性** カレーライスや牛丼、カツ丼、ラーメン等高カロリーな単品メニューを噛まずに早食いしている

■**女性** 食事量は控えめでも、間食でケーキやクッキー、アイスクリーム等をよく食べる

こうした状況を回避するためには、次のようなことを心がけると効果的です。

■**食事の前に1杯の水を飲む。**あるいは主食やメインの料理を食べる前に、味噌汁やスープ、サラダや野菜の小鉢等からゆっくり食べ始める。

■**最低でもひと口5噛み、通常は10回噛んでから次のおかずに手をつける。**

■**煮魚より焼き魚、ハンバーグよりステーキ**のように、食べるのに手間がかかったり、咀嚼に時間がかかるメニューを選ぶ。

■**洋菓子より和菓子**を選ぶ。

■**お菓子は今までの半分にする。**

■**アイスクリームよりシャーベットやかき氷**を選ぶ。

なお、男女に関係なく、動物性脂肪の摂り過ぎには注意が必要です。特にコレステロールが気になる人は、牛・豚の霜降り肉（カルビ等）や豚骨スープ等はできるだけ控えてください。

## 食事日記をつけて自分の食べ癖を知ろう

脂質異常症を発症する人の多くは、食べ過ぎや運動不足等の生活習慣によって体重が増加する傾向にあります。「そんなに食べていないのに太ってしまう」という声もよく耳にしますが、それは自分で自覚していない可能性があります。口寂しさからつい無意識に食べているものが、意外な量になっている場合も実は多いのです。そこでぜひつけてほしいのが、次のような食事日記です。

1週間のうち平日と週末から3日間選び記録する

## 食事日記の記入例

<ある平日の記録>

時刻	献立	量の目安 (具体的に)	どこで何を しながら	どんな気分で/空腹感 (あり: + なし: -)
9:00	メロンパン ヨーグルト (イチゴ入り・加糖) コーヒー (カフェオレ)	1個 1個 1缶	会社の デスクで	急いで5分で 流し込む/+
11:30	ラムレーズン サンド	1個	打ち合わせ中に みんなで	土産を配られて、 断り切れずに 食べ切る/ー
12:00	メンチカツ定食 (メンチカツ2つ、 キャベツの千切り、 豆腐とわかめの味噌汁、 ひじきの煮つけ、たくあん)	1人前	会社の近くの 定食屋	上司と打ち合わせ しつつ緊張しながら 食べる/+
15:00	ざらめせんべい	2枚	会社の デスクで	好物の老舗のもの。 我慢できず衝動的に 一気食い/ー
15:30	カロリーゼロの 炭酸飲料	1本	会社の デスクで	せんべいのせいか のどが潤いて、 コンビニに駆け込む/+
19:00	カップラーメン (カレー味) チョコレート菓子	1個 1箱	会社の デスクで	残業に疲れて 自分へのご褒美として/+
22:00	ラーメン (具材全部載せ、麺おかわり) ジョッキビール	1人前 1杯	行きつけの ラーメン屋	仕事はまだ終わらないこと にイライラしているが、 とりあえず食事/+
1:00	缶ビール ミックスナッツ	1缶 1袋	自宅の居間で	テレビを見ながら 無意識に間食していた/ー

だけで、自分の普段の食生活の傾向を客観的に把握することができます。飲み物から間食も含め、口にしたものはすべて量まで正確に記入しましょう。実は意外なほど食べていることに気がつくはずですよ。

また、【どこで何をしながら】【どんな気分で】口にしたのか、そのときに【空腹感〈あり+ なし-〉】はどうだったのかもきちんと記録することが大切です。

## 善玉コレステロールを増やすには？

増え過ぎたLDLコレステロールを減らすと同時に、HDLコレステロールを増やすための習慣を身につけることも大切です。とりわけ有効なのは定期的な運動です。ウォーキングやジョギング等の有酸素運動をメインに、適度な筋トレもプラスすると効果的です。また、トマトに含まれる色素成分リコピンにHDLコレステロールを増やす働きがあることも分かってきました。食塩無添加のトマトジュース1日200ml程度を継続して摂ることで効果が得られると言います。

健康に悪い習慣は止めて、良い習慣を長く継続させていくことが重要です。どのような方法なら長く続けることができるのか、まずはしっかり見極め、できるだけ早く実行に移していきましょう。

