

エピソード
4

血管の壁にくっつくアレ…

「血中脂質」の正体を暴け!

オイリー男爵編

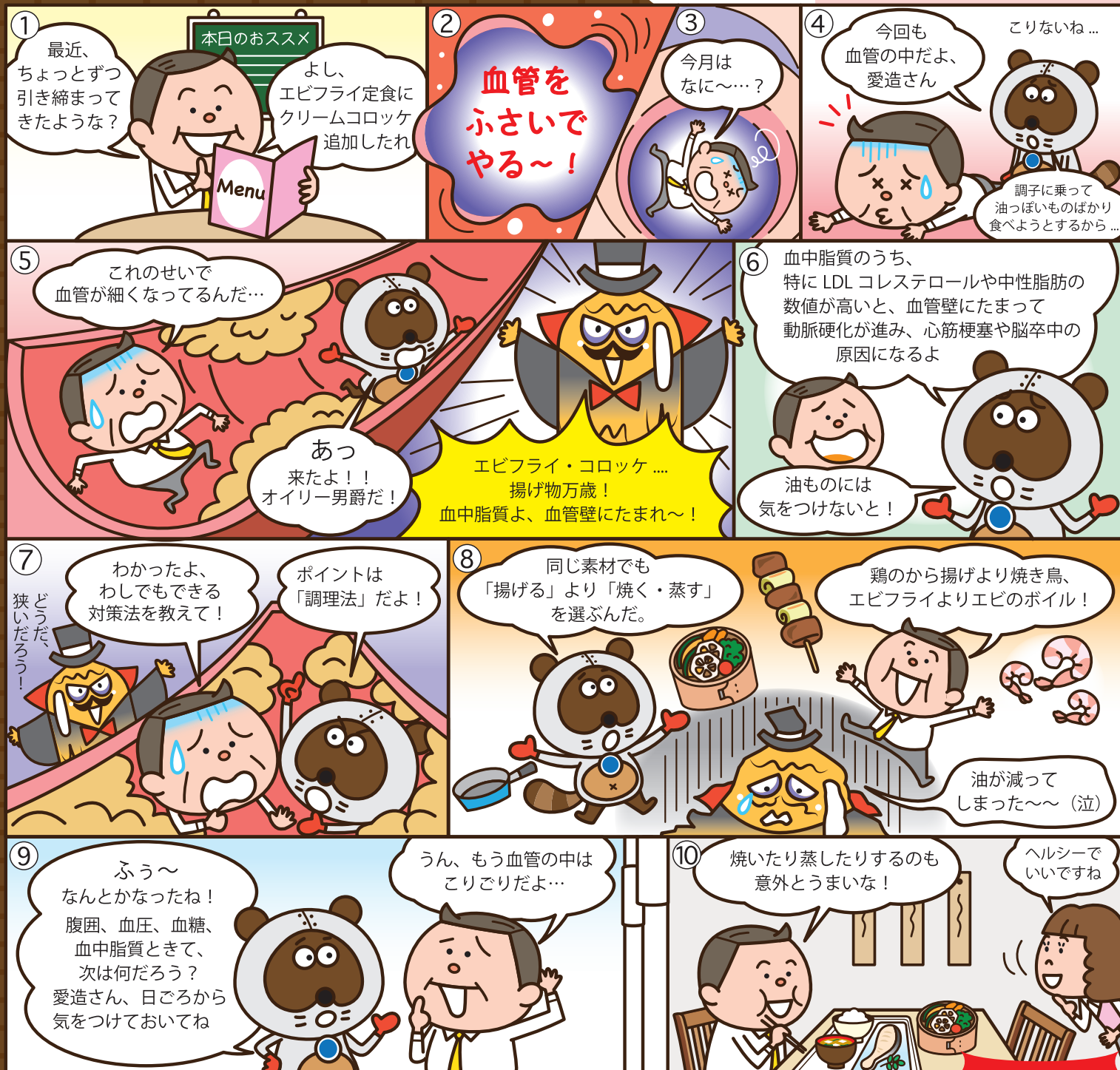
監修：柴田玲 総合内科専門医 元名古屋大学大学院医学系研究科教授

7月号で弱体化した
血糖妖精シュガー。

愛造さん、
血糖値スパイク対策の
食後ウォーキング、
続けているみたい。

愛造さん(50代)
生粋の愛知人。
メタボだが自分は
健康だと思っている。

ハチ丸
尾張徳川の
㊦を名に持つ
愛造さんの健康ナビ。



詳しい攻略法は
次のページへ!

血中脂質 編

血中脂質の診断基準

HDLコレステロール(善玉コレステロール).....	40mg/dL以上
LDLコレステロール(悪玉コレステロール).....	60~119mg/dL
中性脂肪(トリグリセライド).....	30~149mg/dL

日本人間ドック・予防医療学会判定区分(2026)

あいち **健診** クエスト

「調理法」を変えるだけ!
ノンストレスで血管対策



攻略 ポイント

LDLコレステロールと中性脂肪の怖さを知ろう

LDLコレステロールは血管壁の内側にじわじわと入り込み、プラークと呼ばれるコブのようなものを作ります。血管は次第に硬く、狭くなっていきますが、この過程に自覚症状はほぼありません。あるとき突然プラークが破裂すると、そこに血栓ができて血管を完全に塞いでしまうことがあります。これが心臓の血管で発生すれば心筋梗塞、脳の血管で発生すれば脳梗塞となります。また、中性脂肪が高いとHDLコレステロールが減ります。さらに、LDLコレステロールを質の悪い高リスクタイプに変化させ、動脈硬化を進行させます。愛知は揚げ物やこってりとした食文化が豊かで、脂質摂取量が多くなりがち。食習慣の見直しが健康寿命を左右します。



「揚げる」を「焼く・蒸す」に置き換えよう

同じ食材でも調理法を変えるだけで、脂質摂取量を大幅に減らせます。

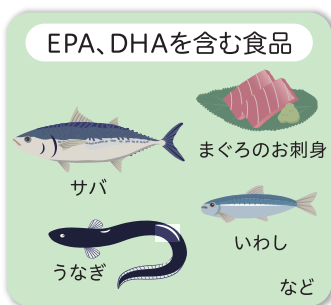
鶏のから揚げ → 塩焼き ジャガイモのコロッケ → 肉じゃが ナスの天ぷら → 煮びたし など。

外食でも「から揚げやフライの入った定食より焼き魚定食」のように、調理法で選ぶ日を増やしてみてもいいでしょうか。週3回、意識して置き換えメニューを選んでみましょう。



青魚・大豆製品を積極的に食べる

サバ・イワシ・サンマなどの青魚に含まれるEPA・DHAは、LDLコレステロールや中性脂肪を下げる効果があります。豆腐・納豆などの大豆製品も脂質改善に役立ちます。



野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなどに含まれる食物繊維は、腸内でコレステロールの吸収を抑えるよ。毎食、1品を野菜や海藻類、きのこ類の入った小鉢や汁物にしてみたら?



中性脂肪対策、見直すべきは「あぶら」+「糖とアルコール」

「脂っこいものを減らそう」だけでは中性脂肪対策は不十分。中性脂肪は体内で余った糖質やアルコールを材料にして肝臓が作り出すため、白米やパン、甘い物、お酒をとりすぎていると増加してしまいます。休肝日を設けてお酒とほどよく付き合うほか、前号を参考に糖質のとりかたも今一度見直しましょう。



アルコールも関係するの!?



次回あたり、そろそろあいつが来るかも...



酔いどれアルコール大公
現る!?

お楽しみに!