



52歳、広告代理店の営業部長。大学時代はラグビー部。長年、健康には自信があり、二日酔い未経験の酒豪を自負し、連夜の接待を楽しんでこなしてきた。が、会社の健康診断でコレステロールと血圧が要再検査の判定。妻からの厳しいお達しでしぶしぶ近所の医院を受診。30年来の喫煙者。

夫
孝雄



47歳、パートタイム勤務。インターネットを駆使して、趣味から実益まで、さまざまな情報を集めるのが得意。

妻
和子



改善計画 食生活

監修
板倉弘重先生
茨城キリスト教大学生生活科学部教授




松本クリニック

茨城県水戸市大塚町1879-6番地
TEL:029-309-6655

うに・いくら丼・トン汁セット!?

そうだな俺は「うに・いくら丼・トン汁セット」
にしよう。

ちょっと待ってあなた。コレステロールが
高いって言われてるの忘れたの？
うに・いくらなんて、コレステロールの高い
食べ物の代表なのよ！



コレステロールと食事は深い関係があります。
コレステロール値が高い人がコレステロールの
多い食事をするのは問題ですが、他にも食生活の
いろいろな場面で、コレステロール値を下げ
るのに効果的な方法がたくさん
あります。最初はできることから
少しずつ始めていきましょう。

コレステロールを下げるための 食事のポイント

- 1日3回、規則正しい食習慣
- 栄養バランスのとれた適量の食事
- カロリーをとりすぎない
- 食物繊維やコレステロール値を下げる
食品を積極的にとり、コレステロール値
を上げる食品は控える



コレステロールと食事の関係

コレステロールは体にとって必要な成分であり、2つの仕組みによって常に一定の量のコレステロールが体内にあるように調節されています。その1つは体の中（主に肝臓）で作られるもので、もう1つは食事からの吸収です。したがってコレステロール値の高い人は、2つの仕組みのどちらか、あるいは両方を抑えればコレステロールを減らすことができます。食事療法を適切に行うと、2つの仕組みの両方に効果があります。

- ① コレステロールを多く含む食事を避けることで、コレステロールの摂取量を減らすことができます。
- ② 食物繊維はコレステロールが腸から吸収されるのを抑える働きがあります。
- ③ ある種の脂肪（青背の魚、オリーブ油などに含まれる）の割合を増やすことで、体内で作られるコレステロールの量を減らすことができます。
- ④ カロリーのとりすぎや不適切な食習慣を改めることで、体内の脂肪の蓄積を減らし、コレステロールの量を減らすことができます。

✓ 食習慣の悪い“くせ”を直そう

□ 昼や夜にかたよってたくさん食べる。

→ 一度に食べすぎるのは肥満のもと。1日3食、できるだけ均等に食べるようにしましょう。とくに夜の食べすぎは要注意です。

□ 寝る直前に夕食をとる。

→ 食べてすぐ寝るとウシになる、と言いますが実際に太る原因になります。夕食は寝る2時間前までに。

□ いつもお腹いっぱい食べないと満足しない。

→ 腹八分目が理想ですが、まずは一人前以上食べない、大盛りを頼まないことから。食器を小ぶりにするのも効果的。

□ 好きなものをたくさん食べる。

→ 栄養のバランスをくずしたり、食べすぎの原因になります。好きな食べ物でも一人前までに。

□ 間食をする。

→ とくに甘いものはカロリーが高いので要注意。手の届くところに菓子や飴などを置かないように。やめるのが難しい場合は量や回数を減らしましょう。

□ 早食いだ。

→ 食べすぎの原因です。意識的にゆっくり、よく噛んで食べるようにしましょう。

□ 「ながら食い」をする。

→ テレビを見ながら、新聞を読みながらの食事、食べすぎの原因です。

食生活の悪いくせをなくすだけでも、随分、コレステロール値を下げることができます。ご自身の食生活の問題点をチェックして、あてはまることの中から、できることを1つずつ改善しましょう。



食べすぎたときの調節の仕方

食事は1日3食を、ほぼ均等にとるのが理想的。でも、会食や結婚式などでカロリーのとりすぎが避けられない場合もあると思います。こうした場合、食事を1食抜くなど、無理に1日の中で調節する必要はなく、前後3日間の中で少しずつ量を調節して、全体として適切なカロリーや栄養のバランスになるように調節すればかまいません。

同じように、お酒やケーキを食べたからと、主食を抜くのもよくありません。栄養バランス

を悪くし、また食物繊維の不足にもつながります。1日3食をきちんととりながら、1回に食べる量を調整すればよいのです。

会食などの場でも食べるのをがまんしたり、無理をして好きなお酒や甘いものを絶ったりするよりも、多少のメリハリがあった方が、食事療法は長続きするものです。ただし、調節するのを先延ばしにして、毎日食べすぎ・飲みすぎしては元も子もありませんからご注意を。

✓ 食材とコレステロールの関係を知ろう

コレステロールを増やす食材

食べてはいけないわけではありません。
余分にとってしまったら
2~3日は控えるなど、
全体として食べすぎに注意
してください。



コレステロールを多く含む食材 (コレステロール含有量/目安量)



高橋徳江：東京内科医会誌 2006；21:178、井上修二：食事指導のABC 1991;105:68、白石弘美：高脂血症の人の食事 第2版、女子栄養大学出版社、P36、2006より一部抜粋

コレステロールを増やす脂肪分を多く含む食材



カロリーの高い食材



コレステロールを減らす食材

コレステロール値を下げる
効果のある食品です。
ただしこれだけ食べて
いては栄養のバランスが
くずれてしまいます。

食事の中に
できるだけ
組み入れる
工夫を。

食物繊維を多く含む食材



コレステロールを減らす脂肪分を多く含む食材



✓調理と味付けを工夫しよう

同じような食材を使っているけど、調理を工夫すると、随分、カロリーやコレステロールを減らすことができるんですよ。



食物繊維をたくさんとるには

- サラダだけでなく、“カサ”(量)の減る炒め物やおひたしに。
- 玄米を加えたごはん、ライ麦パンなどを主食に。
- きんぴらゴボウ、ひじき、切り干し大根などのお惣菜は食物繊維の宝庫。
- 具たくさんの味噌汁やスープを。



ドレッシングに 要注意

- フレンチドレッシング、イタリアンドレッシングより油の少ない和風ドレッシングやポン酢を。
- マヨネーズはコレステロールが多く、カロリーも高いので控えましょう。

油の使い方

- 炒め物、揚げ物にはラードやバターでなく、べに花油やオリーブ油を使いましょう。
- フッ素樹脂加工のフライパンを使うと、少量の油で炒め物ができます。
- 「コレステロールを減らす」油でも、とりすぎは禁物。



肉の上手な調理法

- 肉の脂身、鶏肉の皮は取り除きましょう。
- ひき肉やバラ肉よりも、赤身の肉を。
- フライパンで焼くかわりに網焼きで脂を落としましょう。



✓ 外食や弁当を選ぶコツ

丼ものよりも定食を

丼ものは、栄養バランスがかたよりがみで、また早食いにもなりがちです。できるだけ野菜を含む定食をとりましょう。丼ものにはサラダやおひたしを一品プラス。



揚げ物は控えめに

天ぷら、フライ、かつなどは、たまに楽しむ程度に。



洋食・中華よりも和食を

和食の方が一般にカロリーは低めです。ただし、天ぷら、うな重などはカロリーが高く、親子丼は卵をたくさん使っている所以要注意。



めん類好きの方は要注意

めん類はおかず無しで食べられてしまうため、栄養がかたよりがち。めん類ばかりを食べすぎないように注意しましょう。また、汁は油や塩分が多いので、残すように。



酒の肴も大切な食事

おすすめは豆腐、青背の魚（イワシ、サバ、アジなど）の刺身や焼き物、おひたし、野菜の煮物、野菜スティックなど。揚げ物、ハム・ソーセージ、レバー、魚卵は控えめに。お酒を飲むときも、しっかり食べることを。



コンビニ弁当に一品プラス

コンビニ弁当は野菜が不足しがち。野菜サラダや野菜ジュースをプラスしましょう。



こうしてみると、コレステロールを下げる食事って、病人の食事というより、「健康食」って感じだなあ。

確かにそうね。私も美容と健康のために、「健康食」に付き合っただけよ！

