



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和 7 年・12 月号 ～

年末年始、行事が多くなり、外食する回数も増え「食べ過ぎ、飲みすぎ」によって不調を訴える方も少なくありません。ちょっとした工夫で年末年始を過ごしましょう。

●脂質のコントロールについて / 脂質をとりすぎるとどうなるの？

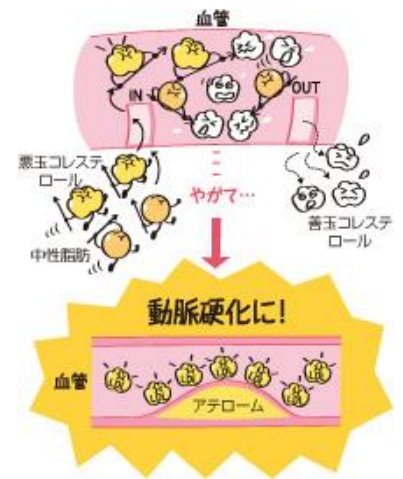
「中性脂肪」や「コレステロール」などの脂質は、たんぱく質、糖質と並ぶ三大栄養素の 1 つで、人間の体に必須の栄養素です。脂質は肝臓でつくられたり食事からとったりするので、足りなくなることはほとんどありません。むしろ、食生活の欧米化等により、現代人は脂質をとりすぎる傾向にあります。

●脂質のとりすぎによる影響は？

脂質のとりすぎは、血液中の中性脂肪と悪玉コレステロールである LDL-コレステロール を増加させる一方で、善玉コレステロールである HDL-コレステロール を減少させ、肥満や脂質異常症を引き起こします。

LDL-コレステロールが増えると血管にたまりやすくなり、動脈硬化につながります。

中性脂肪は動脈硬化の直接の原因にはなりませんが、LDL-コレステロールを増加させ、HDL-コレステロールを減少させるため、動脈硬化を進行させる要因となります。また、内臓脂肪となって蓄積されると脂肪細胞から悪玉物質が分泌され、それらの働きで血管の収縮、インスリンの働きの低下などを引き起こし、高血圧や高血糖の原因になることもわかっています。



●脂質のとりすぎは重大な病気を引き起こす原因のひとつ

肥満や脂質異常症はメタボリックシンドロームの危険因子の 1 つでもあります。こうした状態を長く放置していると、動脈硬化が進み、その結果、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす原因となるのです。

●基準値から外れている場合は脂質を増やす食事を避ける

肥満、脂質異常症を予防するためには、まずは、脂質を増やす食事、脂質の多い食事をとりすぎないことが重要です。特に、中性脂肪、LDL コレステロールなどの脂質、BMI、腹囲などの健診結果が基準よりも高い場合は、脂質の多い食事を意識して控えましょう。まずは、検査結果を確認してみましょう。

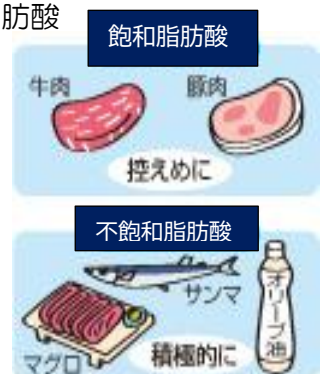
●脂質の上手なとり方・減らし方

脂質を上手に摂るには脂質は摂りすぎない事が大切ですが、身体に良い働きをする脂質もあります。脂質を構成する脂肪酸には、大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の 2 種類があります。

飽和脂肪酸は、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす脂質ですが、不飽和脂肪酸は、体によいとされる脂質で、血液中のコレステロールを下げる作用があります。

動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸はとりすぎに注意が必要ですが、オリーブ油や菜種油などに多く含まれるオレイン酸、青魚などに多く含まれる DHA や EPA などの不飽和脂肪酸は、積極的にとりましょう。

ただし、どの脂質も高エネルギーであることには変わりないので、とりすぎないように注意しましょう。また、野菜や海草類、きのこ類など、コレステロールの吸収を抑える食物繊維を多く含む食品を十分にとることも大切です。



■食習慣で脂質を減らす工夫



- ・栄養バランスのとれた食事を心がける
- ・1日1食は「魚料理」にする
- ・1日3食をしっかりと食べる
- ・ドカ食い、夜遅くに食事をしない
- ・外食や市販の惣菜では油が多くなりがちなので、揚げ物（天ぷら・フライなど）をなるべく控える

■調理で脂質を減らす工夫

- ・揚げる・炒めるよりも、蒸す・煮る
- ・油を使わず網焼きにする ・肉類は下ゆでや湯通しをする
- ・調理にはオリーブ油や菜種油（キャノーラ油）を使う
- ・肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選び、調理前に脂身や皮を取り除く



●食品に含まれるコレステロールにも要注意！

バターなどの乳製品や、レバー、魚卵、マヨネーズなど動物性食品には、コレステロールが多く含まれています。直接コレステロールがとりこまれるので、とりすぎないように意識することが必要です。また、菓子パン類にもマーガリン、ショートニングなど脂質と糖質が多く含まれているので、摂りすぎに気を付けましょう。

参考資料：全国健康保険協会協会けんぽ/生活習慣病予防サイトより引用

寒い夜にピッタリ 「具たくさん・だまこ鍋」



作：管理栄養士

手順

1. ごはんはすりこぎなどでつぶし、団子状に丸めます。
2. 鍋にだし汁を入れて、火にかけます。ひと煮立ちしたら、具材をいれて、鶏肉に火が通るまで加熱します。

米どころ秋田県の郷土料理の一つ「だまこ鍋」
米をつぶし、細長くして焼いたものが「きりたんぽ」
焼かないで丸めたものは「だまこ」というようです。
鍋料理は、肉や魚、豆腐などの「たんぱく質」「脂質」、
野菜やきのこ類の「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」
を一度に摂れ、バランスの取れた食事になります。

材料（一人前）

- | | |
|----------------|-----------------|
| ・ごはん…70g | （だし汁） |
| ・鶏もも肉…60g | ・しょうゆ 10g |
| （一口大に切っておく） | ・みりん 10g |
| ・長ねぎ…20g（1/4本） | ・塩 0.2g |
| ・椎茸…2枚 | ・えのき…40g |
| ・しらたき（あく抜き）60g | |
| ・白菜…50g | ・厚揚げ豆腐…40g |
| ・高野豆腐…10g | ←鍋が沸騰したらそのまま入れる |

エネルギー量 278kcal/たんぱく質 26.3g/脂質 4.0g/糖質 35.6g/食塩相当量 2.0g

「健康診断」について

毎日の生活の中で、私たちの心や身体にかかるいろいろな負担は、長い年月の中で知らず知らずのうちに身体のいろいろな部分を少しずつ衰えさせ『生活習慣病』の大きな要因となっています。「健診」は健康状態を総合的に確認し、病気の予防につなげる「きっかけ」となります。

検査の結果が異常値だった場合、必ず医療機関に受診しましょう。