

# コレステロールのお話

## 1. コレステロールとは

コレステロールとは脂質の一種で、肝臓、腎臓などいろいろな組織に存在しています。生活習慣病の要因として悪者扱いされるコレステロールですが、生命維持のうえからはなくてはならない大切な物質でもあります。また、細胞膜やホルモンなどを合成する材料として、必要不可欠なものです。そのため食べ物からも摂取されますが、主に肝臓で常に作られ、全身に運ばれます。体内でつくられるコレステロールは約 80%、対外から摂取するコレステロールが約 20%となります。

## 2. コレステロールの種類とはたらき

コレステロールは肝臓と小腸で作られ、血液の血漿中に溶け込んで必要なところに運ばれ、余った分は肝臓に戻りますが、脂質であるコレステロールは水に溶けないために、たんぱく質とリン脂質に包まれた水に溶けやすい「リポたんぱく質」という形になって血管の中を移動します。

コレステロールには、大きくいえば『LDL コレステロール』と『HDL コレステロール』に分けられ、それぞれ大切な役割を持っています。

### LDL (低密度リポ蛋白)

- 肝臓から出発
- 脂肪が多い
- 蛋白質が少ない

### HDL (高密度リポ蛋白)

- 肝臓へ戻る
- 脂肪が少ない
- 蛋白質が多い

LDL は血管など各組織に必要なコレステロールを運ぶのに対し、HDL は余分なコレステロールを回収して肝臓に運び、胆汁やホルモンに再生する助けをする働きをします。

### 3. コレステロールの数値

コレステロールは細胞膜を形づくる脂肪の一種でからだにとっては必要なものです。けれども血液中に増えすぎると、動脈硬化を起こし虚血性心疾患などの原因となります。

総コレステロール	220mg/dl 以上
トリグリセライド(中性脂肪)	150mg/dl 以上
LDL-コレステロール	150mg/dl 以上
HDL-コレステロール	40mg/dl 以下

一日に必要なコレステロールは、体内で合成される量と食事からとる量とを合わせて300~500mgといわれています。

#### ~食事からの食事摂取基準~

年 齢	コレステロールの目標量	
	男 性	女 性
18 歳以上	750mg 未満	600 未満

日本人の食事摂取基準(2005年版)より

### 4. さらに血液をめざして

#### 《食事療法のポイント》

##### 1) エネルギーを適正に

1日にとる食事のエネルギー(カロリー)を適正にすることが大切。

- 1日に必要なエネルギー

標準体重<身長(m)<sup>2</sup>×22>×25~30kcal

例) 身長 160cm なら

$$1.6 \times 1.6 \times 20 = 56\text{kg}$$

$$56 \times 30\text{kcal} = 1700\text{kcal}$$

### ★エネルギーを減らすコツ★

- 1日3食、規則的に食べる
- よく噛んで食べる
- 腹八分目を守る
- 食環境のけじめをつける
- 好きなものでも1人前、または適正量を守る

## 2) 油料理は1日2品まで

油を使った料理は1日に2品までとし、脂肪のとりすぎを防ぎます。

## 3) 肉より魚がおすすめ

脂肪には、肉に多い飽和脂肪酸と、魚に多い不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸はコレステロールを増やし、不飽和脂肪酸はコレステロール値を下げます。

## 4) 食物繊維は心強い見方

食物繊維は胆汁酸とくっついて排泄されるため、胆汁酸のもとになるコレステロールを減らしてくれます。毎食2品は、食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻、こんにゃく料理を食卓へ。

## 5) ビタミンE・C、カロチンを

ビタミンE・C、カロチンは、コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を進めにくくします。果物は1日一個一個。芋類・緑黄色野菜・種実類を十分に。

## 6) アルコールやジュースにも注意！

アルコール・菓子・ジュース・果物…、これらの食品をとりすぎると、中性脂肪を高めます。

## ●アルコールの適正量●

種 類	目 安 量	適正量 (ml)
ビール	中びん 1 本	<b>500</b>
日本酒	1 合	<b>180</b>
焼酎	お湯割りコップ 1 杯	<b>100</b>
ウイスキー	ダブル 1 杯	<b>60</b>
ワイン	グラス 1 杯	<b>220</b>

### その他…

#### 7) 禁煙にトライ！

喫煙は、HDLコレステロール(動脈硬化を抑えるコレステロール)を減らし、ビタミンCを破壊。動脈硬化を進めます。

#### 8) 運動の習慣を

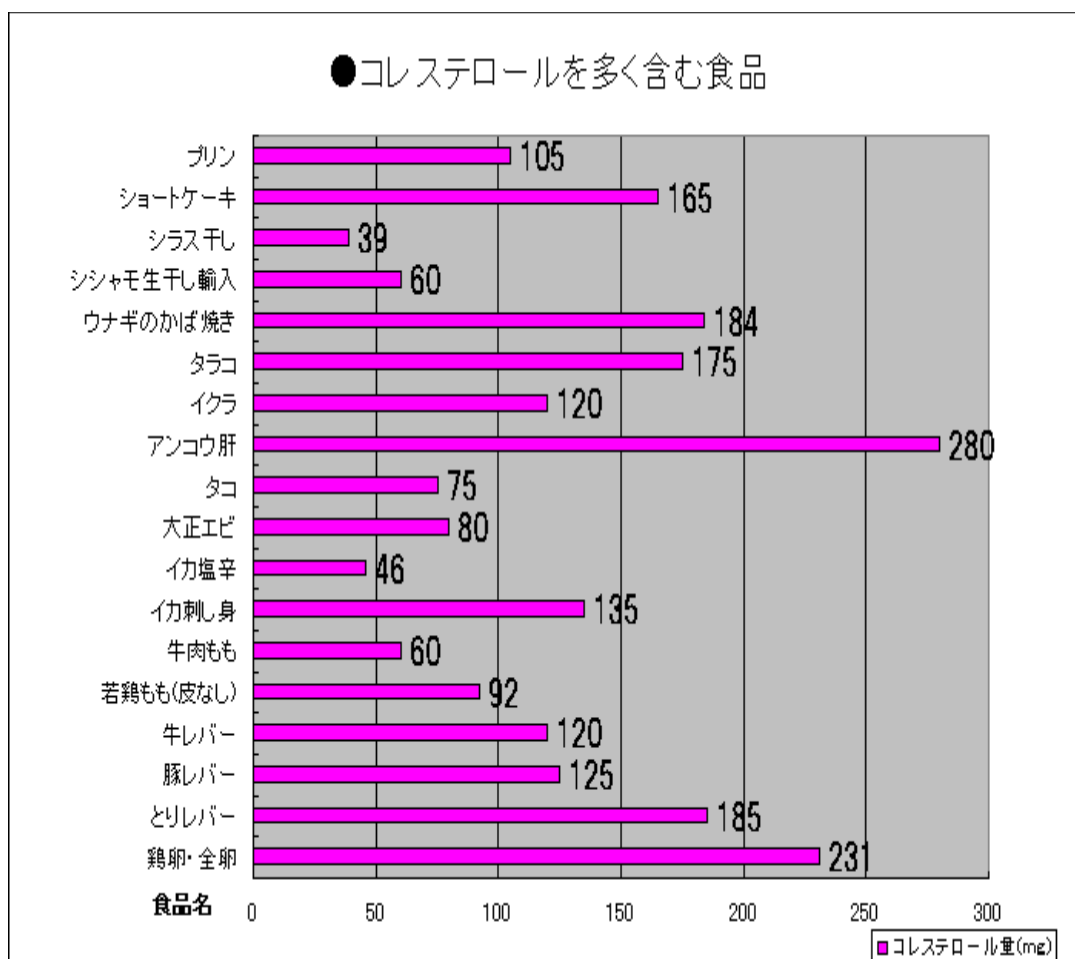
医師の相談のうえ、適度な運動をしてください。運動は、HDLコレステロール(動脈硬化を抑えるコレステロール)を増やす働きがあります。

## 5. 食品のコレステロール

### ●コレステロールを多く含む食材●

食品名	1 回量(g)	目安量	コレステロール量 (mg)
鶏卵・全卵	55	中 1 個	<b>231</b>
とりレバー	50		<b>185</b>
豚レバー	50		<b>125</b>
牛レバー	50		<b>120</b>
若鶏もも(皮なし)	100		<b>92</b>

牛肉もも	100		<b>60</b>
イカ刺し身	50		<b>135</b>
イカ塩辛	20		<b>46</b>
大正エビ	50	3尾	<b>80</b>
タコ	50		<b>75</b>
アンコウ肝	50		<b>280</b>
イクラ	25	大さじ1	<b>120</b>
タラコ	50	1/2腹	<b>175</b>
ウナギのかば焼き	80	1串	<b>184</b>
シシャモ生干し輸入	20	1尾	<b>60</b>
シラス干し	10	大さじ1.5	<b>39</b>
ショートケーキ	110	1個	<b>165</b>
プリン	75	小1個	<b>105</b>



『コレステロール・食物繊維早わかり』より

# レシピ集の紹介

## 朝食

ごはん みそ汁 炒りおから 大根と塩鮭の酢づけ いちごミルク

- **ごはん** (267kcal) — 麦ごはん 180g (1膳)
- **みそ汁** (56kcal) コレステロール 9.4mg  
— うずらの卵 20g (2個) ・ 小松菜 10g ・  
だし汁 3/5 カップ ・  
みそ 小 2/3
- **炒りおから** (118kcal) コレステロール 1.1mg  
— おから 40g ・ 鶏むね肉 (皮なし) 15g  
ごぼう 1/12 本 ・ 人参 1cm ・ 長ねぎ 4cm ・ あさつき 2本 ・  
しょうが 少々 ・ サラダ油 小 1 ・ だし 1/4 カップ ・ 長ねぎ 4cm  
調味料[A] … しょうゆ 小 1/2 ・ 塩 0.5g ・ 砂糖 小 1
- **大根と塩鮭の酢づけ** (21kcal) コレステロール 7mg  
— 大根 1cm ・ 大根の葉 5g ・ 甘塩鮭 10g  
調味料[B] … 酢 小 3/5 ・ 塩 0.2g ・ だし 小 3/5
- **いちごミルク** (136kcal) コレステロール 1.7mg  
— いちご 6個 ・ 牛乳 3/4 カップ ・ 砂糖 小 1



## ● 炒りおからの作り方

1. ごぼうと人参はせん切りにし、ごぼうは水にさらしてアク抜きをし、水けをきる。
2. 長ねぎは 4cm 長さに切って細切りにし、あさつきは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
3. サラダ油を熱してしょうが、[1]の材料と長ねぎの順に炒め、しんなりしたらおからも加えて炒める。だしを注いで煮立ったら[A]で調味して野

葉が柔らかくなるまで煮、あさつきを加え混ぜる。

## ● 大根と塩鮭の酢づけの作り方

1. 大根はいちょう切りにして塩を振り、しんなりしたら水けを絞る。
2. 大根の葉は茹でて細かく刻む。
3. 甘塩鮭は焼いて身をほぐす。
4. [1]～[3]を合わせて[B]であえる。

## 昼食

麦ごはん 生鮭の天火焼き 焼きさつまいも きんぴらごぼう  
グリーンアスパラソテー プチトマト ヨーグルト

- **麦ごはん** (268kcal) —— 麦ごはん 1膳・

小梅干し 1個

- **生鮭の天火焼き** (155kcal) **コレステロール 1.6mg**

——生鮭 1切れ・  
塩 0.3g・酒 小 3/5・  
マヨネーズ 小 1.1/2・  
人参 0.5cm・  
しいたけ・パセリ少々



- **焼きさつまいも** (25kcal) —— さつまいも 1/10本

- **きんぴらごぼう** (56kcal) —— ごぼう 1/5本・人参 1cm・赤唐辛子 少々・

サラダ油 小 1/2・しょうゆ 小 2/3・  
砂糖 小 1/2・白ごま 小 1/3

- **グリーンアスパラソテー** (26kcal) —— グリーンアスパラガス 2本・

サラダ油 小 1/2

- **プチトマト** (3kcal) —— 3個

■ **ヨーグルト** (76kcal) **コレステロール** 1.1mg

——加糖ヨーグルト 100g

● **生鮭の天火焼きの作り方**

1. 生鮭は1口大に切って塩と鮭を振る。
2. 人参としいたけはみじん切りにして茹でる。
3. マヨネーズに[2]とパセリのみじん切りを加え混ぜる。
4. 天板に[1]を並べてオーブントースターに入れ、5~6分焼いたら[3]のをせ、更に2分位焼く。

**夕食**

ひじきごはん 澄まし汁 かんたん焼き豚 新野菜の白煮  
根みつばの辛しあえ



■ **ひじきごはん** (338kcal) **コレステロール** 6mg

——ごはん 1膳・ひじき 5g・人参 1cm・油あげ 1/5枚  
ちりめんじゃこ 2.5g・貝割菜 5g・サラダ油 小1・  
だし 適量  
調味料[A]…しょうゆ 小1・砂糖 小1/3・  
酒 小1/2

■ **澄まし汁** (18kcal) ——生麩 10g・きゅうり 5g・塩 0.7g・だし 1/2カップ・

しょうゆ 少々



■ **かんたん焼き豚**(94kcal) **コレステロール** 4.2mg

——豚もも肉(脂身なし)70g・長ねぎ・しょうが 少々  
調味料[B]…八角 少々・しょうゆ 6g・酒 小1・  
砂糖 小1/3

サラダ菜 2枚・白髪ねぎ 5g・ラディッシュ 1/2個

■ **新野菜の白煮**(137kcal)——じゃがいも 4/5個・玉ねぎ 小1/6個・人参 1.5cm・

しいたけ1枚・グリーンピース 5g・サラダ油 小1.1/4・  
砂糖 小1.1/3・塩 小1/4・酒 小1・  
だし 3/4カップ

■ **根みつばの辛しあえ**(9kcal)——根みつば 60g・辛子 少々・しょうゆ 小1/3・

だし 小1/2

### ●ひじきごはんの作り方

1. ひじきはもどして水けをきる。
2. 人参はせん切りにする。
3. 油揚げは湯通しして短冊切りにする。
4. ちりめんじゃこは湯通しする。
5. 貝割菜は根を除いて茹でる。
6. サラダ油を熱して[1]と[2]を炒め、油がまわったら[3]と[4]も加え、だしを注いで煮る。4~5分煮て[A]を加え、ひじきが柔らかく、汁けがなくなるまで煮て[5]を加えてひと煮する。
7. ごはんに[6]を加えて混ぜ合わせる。

### ●かんたん焼き豚の作り方

1. 豚肉はたこ糸で絞って形を整える。
2. [B]に長ねぎのぶつ切りとしょうがの薄切りを加え、[1]をつけて2~3時間おく。
3. 中華鍋を煙が出るまでから焼きし、[1]の汁けをよくふいて入れる。全面を色よく焼いて[2]のつけ汁と水 1/3カップを加え、煮立ったら中火にしてアクをすくい、時々上下を返して20分位煮る。
4. [3]のたこ糸をはずして食べやすく切り、サラダ菜を敷いた器に盛って白髪ねぎとラディッシュを添える。

## 6. 参考文献

- 『コレステロール・食物繊維早わかり』  
筆者：牧野直子、女子栄養大学出版、(2003)
- 『健康 21 シリーズ⑥ 高脂血症の人の食事』  
筆者：多田紀夫他、女子栄養大学出版、(2003)

この資料を作るにあたって参考にしました。ぜひ、活用して下さい。