

栄養科だより11月号 食事で防げ！動脈硬化

動脈硬化とは文字通り「動脈が硬くなること」を指します。脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなる症状です。動脈硬化は年をとるにつれて進んでいきますが、生活習慣を見直し、血管をケアしてあげることで動脈硬化の進行を予防できます。食生活を見直し、血管を守る食事を心がけましょう。



血管の詰まりの原因と対策



【原因】

①中性脂肪(TG)が高い

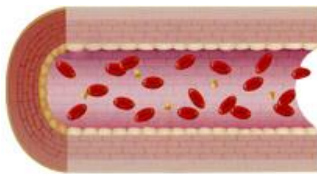
→血中にTGが多いと、血管を詰まらせる成分が増加します。

②LDL(悪玉)コレステロールが高い

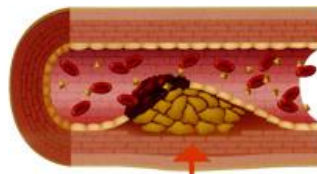
→LDLは酸性変化により血管の内膜を厚くし、血管につまりを引き起こします。

③HDL(善玉)コレステロールが低い

→血管壁のコレステロールを回収するHDLが少なくなると血管が詰まりやすくなります。



正常な血管



コレステロールなどが
たまって狭くなった血管

【対策】

- ・中性脂肪が高い人は、お菓子や果物など糖質を摂りすぎない事が重要です。

- ・飽和脂肪酸(肉の脂など動物由来の脂肪に多い)を控え、多価不飽和脂肪酸を多く含む青背の魚を積極的に食べることが効果的です。

- ・食物繊維や酸化を防ぐ抗酸化物質をとることもポイント。野菜をたっぷり摂りましょう。



最近よく聞く、トランス脂肪酸って??

- ・トランス脂肪酸は、例えば工業的に植物油からマーガリンやショートニングなどの加工油脂を作る際に生じる脂肪酸のことです。

- ・このトランス脂肪酸を含む油脂を摂取すると、**冠動脈疾患のリスクが高まる**ことが明らかになっています。

- ・マーガリンやショートニング、ファットスプレッドを使ったパンやケーキ、スナック菓子、パイ、クッキー、ビスケット、アイスクリーム、マヨネーズなどに含まれています。

家でマーガリンなどを使わず調理することや、間食の市販の菓子類は果物や乳製品に変えることを心がけましょう。



ご質問はピンクのユニフォームの栄養士まで！

星総合病院 栄養科