



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

30

横芝町のみなさんこんにちは。前回までは狭心症についてお話ししましたが、今回から高脂血症についてお話ししたいと思います。

高脂血症で最も有名なのは高コレステロール血症です。これはその名の通り血液

の中のコレステロールが高くなる状態です。よく健康診断などでコレステロールの数値を耳にする方も多いかと思えます。コレステロールの中でも善玉コレステロール(HDL)と言われるものと悪玉コレステロール(LDL)があります。悪玉は動脈硬化をすすめてしま

いますが、善玉はむしろそれを抑える働きがあると言われていてます。普通血中には善玉(HDL)が50mg/dl、悪玉(LDL)が120mg/dl程度の値です。

一般に言われるコレステロール値とは善玉・悪玉を足した数値ですが、現在は220から230mg/dl以上を高コレステ

高脂血症のはなし

高コレステロール血症

ール血症としていようです。正直なところを言いますと、この基準には我々医師は多少困惑しています。といいますのも、この基準値では少々太った方ですと、かなりの割合で異常となってしまうのです。かくいう私も太っていますので、こ

の間専門の偉い先生にお話を聞きにいった際にももっと早期からきちんと治療をすべきであるとの指摘に、まず自分から治療すべきなのかと多少そこに居づらい気がしました。(笑い話ではなく)

しかし、この数値を超えたからといってすぐに薬をのみ始めなければいけないわけはありません。まずは、今からでも自分自身で出来ることから始めましょう。

まず第一にはじめることはやはり食事療法でしょう。血中コレステロールの値の40%は食事に由来するものといわれています。きちんと食事の脂肪分を減らせば、15から25%はコレステロール値が下げられるそう

です。コレステロールの多い食品といえばまず挙げられるのは卵(特に黄身の部分)でしょう。専門家の話では、脂肪制限をする人はまず卵を週に2、3個しか食べないようにしてみてくださいかとのことでした。他にはバター、チーズ、乳製品、獣肉の脂身、もつ類などは悪玉が多いですから減らした方が良いでしょう。イカ、カニ、タコ、エビなどはコレステロールは多いのですが、タウリンという物質を多く含んでいるので、あまり影響がないという意見もあるようです。逆に善玉を多く含む食品としては、植物油(ただしココナッツ、パーム油は悪玉が多いそうです)、魚(特に背の青いサバ、イワシ、サンマなど)などがあります。

例えば、揚げ物をするにしても植物油を使ったり、バターを植物性マーガリンに替えて工夫してください。今回は中性脂肪と治療についてお話ししたいと思います。

次回はお話ししたいと思います。



スパイスを上手に使う

料理や材料で選ぶ

スパイスは香辛料のことで、植物性の調味料です。料理に独特の香りや辛みを付けて味を引き立てたり、食欲を増進させるのに使われます。ヨーロッパを中心に発達した香辛料は、現在千種類を超すといわれています。料理に使われる一般的な香辛料で、代表的なものはコショウでしょう。コショウ科の種を乾燥させて作りますが、刺激性の辛みと香りが特徴。肉料理の下ごしらえ、ラーメンを食べるときなどには欠かせない隠し味です。

ガリックはニンニクのことです。強いにおいが口臭として残るので嫌われがちですが、主に西洋料理や中華料理などで、うま味のもととして使われています。

ナツメグは、ほろ苦さと独特の甘い香りが特徴の香辛料です。マレーやマラッカなどが原産地で、主に肉、魚の煮込み料理、カレー、クッキーやドーナツなどをつくるのに使われます。シナモンは、日本ではニッキという名称で親しまれています。クスノキ科のニッケイの樹皮を

乾燥させたものです。その甘味と香りは、料理のほかに菓子作りにも適しています。トウガラシは、コロンブスがアメリカ大陸から持ち帰り、世界に広まったといわれているスパイスです。葉や種に辛みがあり、香辛料の中でも最も辛いわれられています。食欲増進、消化促進によいことから、いろいろな国の料理に使われています。ピーマンは、辛みの弱いトウガラシです。

日本料理でスパイスに当るものには、サンショウ、シヨウガ、ワサビ、カラシ、ユズ、ミツバ、ミヨウガ、シソなどがあり、「薬味」といって親しまれてきました。料理や材料によって、香辛料を使い分けるのは楽しいものです。

