

4. コレステロールを下げる工夫と考え方

コレステロールはそもそも、動物の細胞膜の成分です。ステロイドホルモンや胆汁酸の原料にもなりますがこれは微々たるもの。植物の細胞膜にも似たような成分の植物性ステロールが含まれていますが、これは消化吸収できません。また、コレステロールは脂質に含まれるため、油を避ければ良いと誤解されていますが、サラダ油のような脂肪酸（中性脂肪の材料）とコレステロールは全く構造式が異なるため全く別物です。

これより、動物性の食品を摂りすぎないことが最も効果的です。動物性食品とは、お肉、卵、魚貝類、エビ、カニやイカ、タコ、乳製品などです。魚はコレステロールに良いとされていますが、実際はこれを

たっぷり含むものも多いのですが、EPAやDHAなどLDLコレステロール（悪玉）を下げる働きがあるとされる成分が含まれるため、肉よりは良いと考えられています。ただし、コレステロールの80%は自分の肝臓で作られるため、食生活で解決できる部分が少なく、EPAやDHAもスタチン系の薬剤に比べると全く無力です。ベジタリアンの（草食）食生活に近づけてもコレステロールが下がらない方は、スタチン系の薬で、肝臓でのコレステロール産生を下げた方が動脈硬化による血管病の予防に効果的です。既に血管病をお持ちだったり、糖尿病や高血圧がある方は積極的に薬でコレステロールを下げた方がよいでしょう。

編集後記

10月も8月同様ひどい天気が続いています。まるで梅雨のような毎日の上、急に気温が下がったり台風が来たりと散々です。秋から生活を変えて運動を始めようと思っていた方々も出鼻をくじかれ、鬱々としていることでしょう。私も同様で、おかげで今年のズボンが少しくつなくなってきました。これから何かと行事が多くなる季節に入り、立場上、出なければならぬ会が激増する気配です。昨年までの調子でやっていると体をこわしてしまいそうなので、今回のすこやか生活を書きながら色々考えました。まずは、公の行事の際は、出てくる食べ物を半分しか食べないこととし、そのご褒美としてプライベートの時は食を楽しむこと。また、間食やデザートはできるだけ控えること。そして、朝食や昼食を軽めにし1日、1週間のカロリー摂取を一定にすることなどを心懸けていきたいと思っています。3月頃に少なくとも体重が増えていない、できれば少し減っているよう、なるべく頑張っていくつもりです。早速今晩から、実行していきます。

雨ばかりの10月もそろそろ終盤にさしかかり、台風のあと、久しぶりに青空が見えました。しばらくは天気予報も晴れマークが続くので、気圧も上がり体調を崩していた方々も回復することでしょう。

12週間近く自転車にもあまり乗れていないので、しばらくはサイクリングを楽しむつもりです。皆様も、できるだけ今のうちによく体を動かしておきましょう。



山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船メディカルビル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日)

日曜、祝日、水曜午後

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

編集 山口 泰

第19巻第5号

発行日平成29年10月25日

Yamaguchi
Clinic



目次:

ページ

引き算の食事療法	1
減塩食の工夫	2
低カロリー食の工夫	3
食事療法を成功させるためには	3
コレステロールを下げる工夫と考え方	4
編集後記	4

1. 引き算の食事療法

食事を摂ることは、体内に必要な様々な物質を取り込む手段です。水分の他、エネルギーや体を作る材料となる炭水化物（糖とデンプン質）、タンパク質、脂質の3大栄養素ほか、鉄やカルシウム、ナトリウム（NaClなど）、カリウムなどの金属、各種ビタミンほか、消化吸収できない食物繊維などを食事で摂っています。ほんの50～60年前までは、先進国の一角であった日本でさえ、様々な栄養素が不足し、栄養を十分摂ることが、健康な体を作り、病気を防ぐ最も重要な方法と考えられていました。現在の日本はモノがあふれ、食べ物もまさに飽食の時代です。こんな時代になってさえ、人は半世紀前以前の考え方が頭から抜けず、栄養を摂らなければ元気に暮らせないと考えてしまいます。これは、人類が猿から分かれる以前から近代になるころまで、食べ物を追い求めることが生活の全てだったからで、今となっては迷信に過ぎないことがDNAに組み込まれているのかもしれない。

それはさておき、現代の食生活で注意す

べきポイントは、

- 1) 必要以上の栄養素を摂らない
- 2) 好きな物ばかり食べずバランスよくこの2点に集約されます。

生活習慣病の代表の糖尿病は、糖やデンプン質、そして脂質などエネルギーとなる栄養素の摂りすぎが主な原因です。高血圧はどうでしょうか？動脈硬化、腎臓病ほか様々な原因もありますが、最も大きな原因はNaCl（塩分）の摂りすぎでしょう。脂質異常症の大代表、高コレステロール血症も家族性高コレステロール血症のような体質の遺伝も関与しますが、やっぱりコレステロールが多い、肉、卵、乳製品など美味しい食事が原因です。脳卒中や、虚血性心疾患などの血管の病気も、これらの生活習慣病がベースになっていることがほとんどです。また、大腸ガンは肉食や動物性脂肪が原因で、乳ガンも動物性脂肪の摂りすぎや高カロリー食が原因とされています。食道ガンはアルコールが関与し、肝臓ガンはC型、B型肝炎ウイルス以外では、アル

コールや過食による脂肪肝炎からガンが出ると考えられています。以上より、現代の食事療法のポイントは、栄養を摂るという考え方から、栄養を摂らないとい

2. 減塩食の工夫

厚生労働省の調べでは2016年の成人日本人の食塩換算での一日塩分摂取量は、男性10.8g、女性9.2gでした。2000年代の初頭では、各々12g、11gを超えていたので、健康志向の広がりか年々塩の摂取は減少傾向にあります。これは、欧米の先進諸国と比較し、まだ10~20%多い量です。これに対し、厚生労働省の目標値は、男性8g、女性7gです。また、高血圧学会の推奨値は一日6gです。腎臓病患者さんの目安が3~6g、WHO（世界保健機構）の目標値が5g未満となっています。これらより、有効な減塩食にするには、一日の塩分摂取量を1/2~2/3程度まで削減しなければならないことになります。学生時代の栄養学の宿題で、3日分の自分の食事を振り返って、三大栄養素、カロリー、塩分などを食品成分表とにらめっこしながら、計算したことがありますが、あまりにも煩雑でとても毎日はやれたモノではありません。そこで、いくつか簡単にできる工夫を紹介します。

1) 3食に一度、塩分フリー食とする

例えば、毎朝、又は毎昼の食事の塩分を限りなくゼロに近づけます。具体的には、朝食はパン（菓子パンを含む）とゆで卵、そしてサラダとし、ドレッシングの代わりに酢とコショウなど香辛料をかけます。お昼をおにぎりだけとして、無塩の梅を入れたり、ごく少量の昆布を入れても良いでしょう。おにぎりの具は入れすぎなければ大した塩分にはなりません。もちろん、パンなどにはごく少量塩が入っているため厳密にはゼロではありませんが、1食の塩分を1g以下にする

う引き算の食生活が重要になってきていることです。そろそろ栄養豊富な、美味しいものを食べなければという強迫観念を払拭しましょう。

事は可能でしょう。

2) 保存食は避け、自分で調理する

保存食は言い換えると、塩漬けです。身近な食材だと、ハム、ウインナー、チーズほか、漬物、干物、缶詰、瓶詰めです。これらを使わないといちいち自分で調理しなければならなため面倒ですが、その分、塩加減の調整が可能です。

3) 外食は控えめに

味が濃い外食は塩分が多いメニューがほとんどです。減塩食に慣れ外食が塩辛いと思えてきたらしめたものです。

4) 汁物は飲み干さない

具のうま味がしみ出た、みそ汁、スープ、そばやラーメンのだし汁は美味しいもの。しかし、食事でも最も塩分が多いのもこのお汁です。具だけ食べ、汁は一口で止めることができれば、塩分1g程度削減することは簡単です。カップ麺の表示を見てみましょう。塩分がとても多いのですが、そのほとんどがスープに含まれています。

5) 袋菓子を食べない

おせんべいやポテトチップスなど、塩っ辛い間食は御法度です。これらは口を開けてしまうと、止められなくなってしまい、結局一袋食べてしまいます。

6) 塩以外の調味料を工夫しよう

レモンや柚などの柑橘類や酢、コショウや山椒、唐辛子などの香辛料など。味覚は慣れなので、塩分抜き調味料も慣れれば美味しいものです。

3. 低カロリー食の工夫

カロリー制限は糖尿病だけではありません。メタボは中高年の血管病の原因となり、体重の増加は、椎間板ヘルニアや椎体の圧迫骨折の原因となり、転倒したときは、腕や大腿骨頸部骨折を起こす遠因ともなります。

1) 1日1食は低カロリーの食事を

1日3食、365日ダイエットに取り組めれば理想ですが、現実的ではありません。そこで、1食だけでもカロリーを思い切り下げてください。具体的には、朝食は8枚切りトーストと、ゆで卵、サラダにすると300kcalです。お昼は、サラダとおにぎり一つだけ、山菜や山かけなど、カロリーの低い具のおそばだけなどです。これなら250~500kcalにできます。単身の方で、夕食を下げる場合などは、コンビニのお弁当などのカロリー表示をみて選ぶのもよいでしょう。

2) 揚げ物を避ける

3大栄養素の脂肪、炭水化物、タンパク質で1gあたりのカロリーが最も高いのは、脂肪です。順に、9kcal、4kcal、4kcalです。このため、脂肪分の少ない食品を食べるとダイエットに有効です。具体的には、揚げ物を避けるほか、ころもを除いて中身だけ食べるなどです。

3) 種由来の食品を避ける

炭水化物の代表、お米や麦は植物の種

です。種は次の世代の芽を育むエネルギーを蓄えています。このため皆カロリーが高いモノばかりです。炭水化物ばかりなら問題が少ないのですが、菜種、大豆、ゴマ、オリーブなど、植物油の元はみな種です。同じく、ひまわり、ピーナッツ、アーモンドなど種由来の食品は油を多く含み高カロリーなので、間食を含め避けましょう。

4) カロリーの少ないモノを代替えに

ドレッシングならノンオイル、ゼリーでなく寒天を、クラゲでなくキクラゲ、サラダに海草をたっぷり入れるなどです。白米にマンナンヒカリ（こんにやく）を混ぜて炊くと混合量に応じたカロリー削減ができます。これらは食物繊維なので便秘にも有効です。

5) 調理器具の工夫

過熱水蒸気を使う電子レンジやノンフライヤーを使った揚げ物は、食材内の油が中からしみ出て表面の水分が飛ぶのでカラッとした食感の揚げ物ができます。ただし、野菜天はできないようです。

6) 空腹感を取り戻す

次の食前1~2時間前に空腹を覚える量しか食べないようにしましょう。お腹が空いている時間帯は、自分の脂肪が体を動かすエネルギー源です。

食事療法を成功させるには

美味しいものは誰でも食べたいもの。この誘惑と戦うことが食事療法です。このため、意志を強く持ち我慢することができれば良いのですが、私を含む凡人にはとても困難です。そこでちょっとした工夫を試してみましょう。

1) 美味しいものも半分だけにしておく

美味しいものを全て止めるとはいけません。半分だけにすれば余計に食わずに済みます。

2) もったいないと思わず捨てる

世は飽食の時代。美味しいものがあふれつい食べ過ぎてしまいます。しかし頭の中は、貧しい頃に組み込まれた“もったいない”と思うDNAに

支配され、つい残さず食べてしまいます。そこで食べ残しを処分する勇気を持ちましょう。そのうちに余計な物を準備することも無くなります。

3) 代替え食品を工夫する

塩なら酢その他の調味料を、コレステロールなら、動物性の脂肪よりも植物油を、ご飯やパンを減らし、野菜や海草、こんにやくをたくさん食べるなどです。

4) たまには少し緩める

透析などで、カリウムや塩分制限を目一杯している場合を除いて、たまには緩めて自分にご褒美とするのも長続きのコツです。