

動脈硬化を防ごう

尾島総合病院 保健師 川村 佳梨江さん

コレステロールが血液中に増えすぎると、血管壁に溜まっていきまます。溜まったコレステロールは血管壁を内側から押し上げるため、血管の通り道が狭くなり、血管壁が固くもろくなります。これが動脈硬化です。動脈硬化が進行すると「狭心症」「心筋梗塞」「脳梗塞」につながります。動脈硬化を元に戻すのは容易ではなく、進行する前の予防が肝心です。日々の食事や運動のほか、血圧や糖尿病などの薬が処方されている場合には適正な服薬など、普段の生活習慣が重要です。

○動脈硬化予防には食生活の見直しが必要不可欠です

① 脂身の多い肉や動物脂・鶏卵・砂糖や果糖を含む清涼飲料や菓子・アルコール飲料は控えましょう。

↓砂糖や果糖を多く含む食品や過剰なアルコール摂取は中性脂肪を増やします。カロリーも高いため摂取量を控えましょう。

② 魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、きのこ類、こんにやくを積極的に取りましょう。

↓魚は特に青背の魚が、LDLコレステロール・中性脂肪を減らす働きがあります。大豆製品や野菜などにはコレステロールの小腸での吸収を抑え、便として排泄するのを促す水溶性食物繊維が豊富です。

③ 主食は、精製した穀類を減らし、未精製の穀類や雑穀・大麦を増やしましょう。

↓未精製の穀類とは、玄米や麦飯、全粒粉パンなどで、水溶性食物繊維が豊富です。

④ 甘みの少ない果物と乳製品を適度に取りましょう。

↓乳製品は、脂肪や塩分を多く含む生クリームやチーズは避けるようにしましょう。

⑤ 減塩して薄味にしましょう。

↓だしや薬味などを使い、味付けを工夫して薄味に慣れるようにしましょう。

