

ヘルシーケッキング

巻末コラム

血中脂質コントロールは運動で解決

LIVE

さばの炊き込みご飯

脂質異常症

必見 !! 脂っぽい食事だけが原因ではない !?

「LDL」? 「HDL」?
忍びよる合併症

検査数値でタイプ判定
タイプ別で食事が変わる

あなたは脂質異常症?
チェックしてみよう !!
数が多いほど注意が必要

脂っぽい食事だけが原因ではない！?

脂質異常症と食生活の関係

「LDL」？ 「HDL」？
脂質異常症とは



みなさんは、「LDL」「コレステロール」や「HDL」「コレステロール」、「中性脂肪」が何かご存知ですか？

「コレステロール」は悪者ではなく、身体を正常に保つ重要な役割があります。この「コレステロール」を全身へ配るものが「LDL」(悪玉)、回収するものが「HDL」(善玉)です。しかし、脂質の摂り過ぎや運動不足によって、「悪玉」が増加または「善玉」が減少すると、血管を傷つける原因となります。

また食品に含まれる「中性脂肪(トリグリセラlide)」は、身体を動かすエネルギー源として使われ、余った分は脂肪肝や内臓脂肪として蓄積されます。この「LDL」(悪玉)コレステロールや中性脂肪が増加もしくはHDL(善玉)コレステロールが減少する状態を「脂質異常症」といいます。

忍びによる合併症

脂質異常症は体調に現われにくいことが特徴。しかし放っておくと血管を傷つけながら動脈硬化へと進行し、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞に繋がる恐れがあります。動脈硬化がある程度進んでしまうと、後から脂質異常症を改善したところで、傷んだ血管を元に戻すことは極めて困難です。食生活や運動習慣を見直していきましょう。

全ての方に対しても…

<EPA・DHAを多く含む食品>



まいわし、本まぐろ、さばさんま、かつお、まだいぶり(はまち)

特に。。。青魚に多く含まれています！

魚に含まれるEPA・DHAは、LDL(悪玉)や中性脂肪を下げます。

メインは魚料理で

食物繊維を摂ろう

食物繊維は、LDL(悪玉)を下げる、中性脂肪を減らします。

海藻類

ひじき
昆布
わかめ
もずく



野菜類

オクラ
水菜
玉ねぎ
ピーマン



きのこ類・いも類

なめこ
じゃがいも
里芋



豆類

納豆
大豆
いんげん豆



運動不足は脂質異常症と関わりが強く、特にHDL(善玉)を減らす原因となります。(詳細は裏表紙にて)

食べて変わる血中脂質

チェックしてみよう!!

脂質異常症を予防・改善するためには、その原因を見つけることが大切です。

生活習慣	食生活	その他
<input type="checkbox"/> 喫煙・飲酒習慣がある	<input type="checkbox"/> 菓子類をよく食べる	<input type="checkbox"/> 家族に「脂質異常症」と診断された方がいる
<input type="checkbox"/> ストレスが多い	<input type="checkbox"/> 脂っぽい料理が好き	<input type="checkbox"/> 降圧薬や免疫抑制剤などの薬を服用中
<input type="checkbox"/> 運動習慣がない	<input type="checkbox"/> 果物をたくさん食べる	
<input type="checkbox"/> 年々体重が増えている	<input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べない	

数が多いほど 注意が必要

あなたは脂質異常症?

検査数値でタイプ判定

タイプ別で 食事が変わる

脂質異常症の診断基準（空腹時採血 *1）

みなさんは、健康診断や血液検査の数値を確認しましたか？

血中脂質	基準値	診断結果
LDLコレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dL以上	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
中性脂肪 *2)	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症

*1) 10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。

*2) トリグリセライドのこと。
動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017年版

アピック薬局では、上記3項目が測定できる検体測定室が続々と登場！

低HDLコレステロール血症の方には…

<おすすめ油>

オリーブ油
なたね(キャノーラ)油
えごま油(しそ油)
べに花(サフラン)油



油は1日大さじ1杯程度に!!

植物性油脂でも、油には変わりありません。
摂り過ぎは、エネルギーの過剰に繋がります。

料理油に気を付けて

植物性油脂は、HDL（善玉）を減らさずLDL（悪玉）だけを下げます。

高LDLコレステロール血症の方には…

<脂身の少ない肉>

鶏のささみ・むね肉
ヒレ肉・羊肉



<余分な脂を取り除こう！>

- ①脂身の部分を取り除く
- ②鶏の皮をはぐ



肉の脂身は、LDL（悪玉）を増やします。

脂身の少ない部位を

高トリグリセライド血症の方には…

（詳細はヘルシークッキング 第3号「尿酸」）



果物の1日分摂取量



糖質は、過剰に摂ると体内の中性脂肪を増やします。

果物・菓子類に注意

1日200mg以下に抑えましょう！

コレステロール100mg分目安量

鶏 レ バ ー	: 串 1/2 本 (25g)
鶏 卵	: 1/2 個 (25g)
す る め	: 1/8 枚 (10g)
し し ゃ も	: 2 尾 (40g)
い か	: 1/5 杯 (35g)
い く ら	: スプーン 1 杯 (20g)
た ら こ	: 1/3 腹 (30g)

内臓類や卵類は、コレステロールが多く含まれています。

コレステロールの量に注意

青魚を食べてLDL(悪玉)を減らそう!



サバの炊き込みご飯

アピック薬局にて
絶賛発売中!

くもっちり麦
不足しがちな食物繊維が
ご飯と一緒に食べられる!! ￥465(税込)

材料 (2人分)

米	3/4合(110g)
もっちり麦	2/3袋(25g)
だし汁	1カップ(200ml)
醤油	小さじ1(6g)
酒	小さじ2(10g)
塩	少量(0.4g)

ごぼう	1/4本(30g)
にんじん	1/5本(30g)
しめじ	1/4株(30g)
生姜	1/2片(6g)
さば	1切れ(60g)

作り方

- ① 米はといで水気を切って炊飯器に入れ、もっちり麦を加える。調味料を加え混ぜ合わせ、30分置いておく。
- ② 1) ごぼうは、ささがきにし水に浸ける。
炊飯器に入れる前に水気を切る。
2) にんじんは、いちょう切りにする。
3) しめじは、石突きを除き小房に分ける。
4) 生姜は、細い千切りにする。

- ③ さばは、骨を取り除く。
缶詰(水煮)を使用した場合は、④の工程を除く。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、その上に③を皮の面が下になるようにのせる。中火で焼き、周りが白くなってきたらひっくり返して3分間加熱する。
- ⑤ ①に②を加えて軽く混ぜ、④をのせて炊飯する。炊けたら10分間蒸らして器に盛り付ける。

Menu column 魚のちからで体質改善

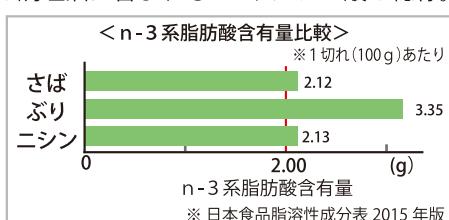
日本は世界でトップクラスの長寿国であり、それを支えている要因の1つが「魚食文化」です。
しかし、魚料理は手間が掛かり敬遠されがちです。そんな時は、刺身や缶詰(減塩)から食べることをオススメします。

EPA・DHAの秘密

n-3系脂肪酸とは、魚油に含まれるEPA・DHAやえごま油などの調理油に含まれるα-リノレン酸の総称。

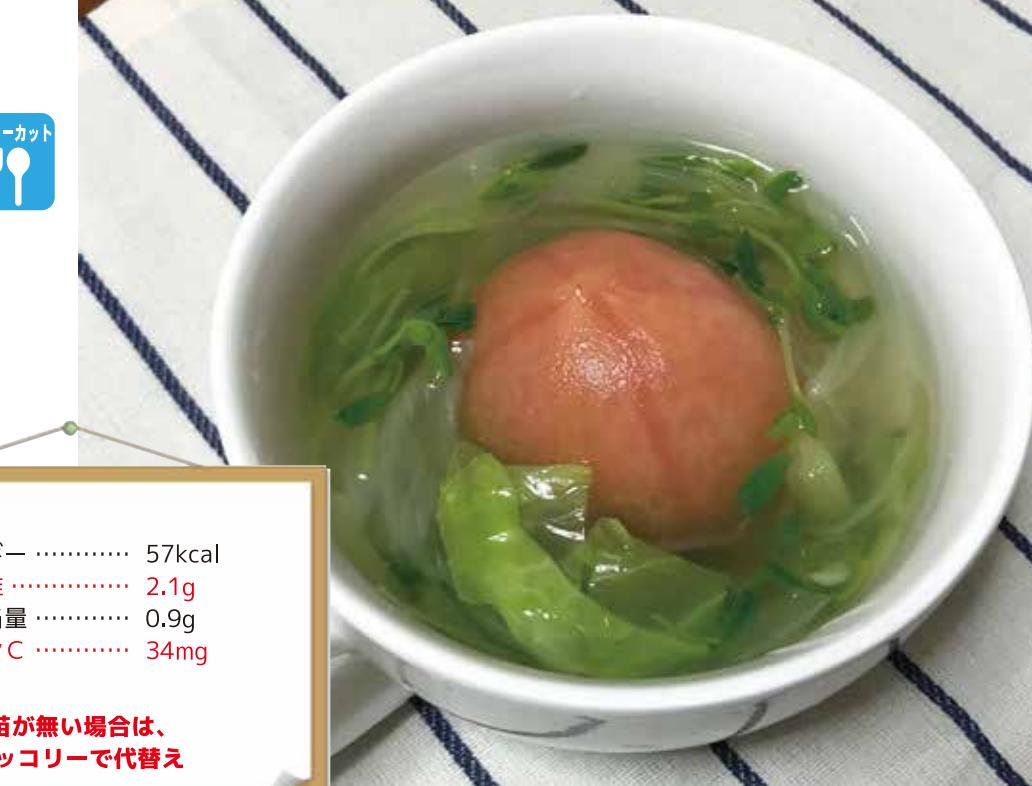
	働き	作用
EPA	血液をサラサラにする	血栓予防
DHA	脳を活性化させる	認知症予防、記憶力向上
	神経機能を高める	ストレス・うつ病緩和

1日の摂取目安量
(n-3系脂肪酸)
=2.0g



丸ごとトマトの野菜スープ

抗酸化作用のあるトマトが鍵



エネルギー 57kcal
食物繊維 2.1g
食塩相当量 0.9g
ビタミンC 34mg

豆苗が無い場合は、
ブロッコリーで代替え

材料（2人分）

トマト 小2個(160g)
玉ねぎ 1/4個(60g)
キャベツ 大1/2枚(40g)
豆苗 1/4パック(30g)

水 1と1/2カップ(300ml)
中華だし(顆粒) 小さじ1(3g)
塩 少量(0.4g)
こしょう 少量(0.1g)
オリーブ油 小さじ1(4g)

作り方

- ① 1) トマトは、ヘタを取り除きサッと湯通しする。
流水にかけながら皮を剥く。
2) 玉ねぎは、薄切りにする。
3) キャベツは、一口大に切る。
4) 豆苗は、根本を除き2分割にする。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら、①-2)と調味料を加えて中火にかける。
- ③ 玉ねぎがやわらかくなったら、①-1)と①-3)、①-4)を入れる。
- ④ 器に盛り付け、オリーブ油をかける。

Menu column 抗酸化食品で「真の悪玉」をぶっ潰せ！

動脈硬化は、LDL(悪玉)コレステロールだけではなく、体内で酸化された酸化LDL(悪玉)コレステロールによっても引き起こされます。これが「真の悪玉」です。



抗酸化作用

LDL(悪玉)コレステロールは、体内でつくられた「活性酸素」によって酸化されると、動脈硬化がより進行してしまいます。

この酸化を防ぐためにには、抗酸化作用のある食品を摂ることが重要です！

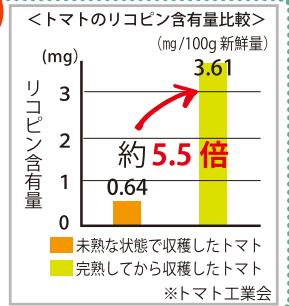
ビタミンC 豆苗、ブロッコリー、赤・黄ピーマン
ビタミンE ナッツ類、モロヘイヤ、さば



トマトを食べよう

トマトに含まれる「リコピン」にも抗酸化作用があります。
また、抗酸化作用にはアンチエイジング(抗老化)効果も期待できます！

トマトの効能は、真っ赤に熟すほど高い！
常温で保存して追熟させるのも一つの手





コレステロールの吸収抑制には大豆製品が決め手 おからシユウマイ



エネルギー 197kcal
コレステロール 36mg
食物繊維 3.8g
食塩相当量 1.2g

**おからの食物繊維含有量は
豆腐の約28倍**

材料（2人分）：8個分

たけのこ(ゆで) 1/5本(30g)
玉ねぎ 小 1/3個(30g)
生姜 1/2片(6g)
片栗粉 小さじ 1/2(1.5g)
おから 2/3カップ(45g)
豚ひき肉 95g

[塩 少量(0.4g)
醤油 小さじ1(6g)
ごま油 小さじ 1/2(2g)
シユウマイの皮 8枚(24g)
サラダ菜 2枚(16g)
醤油 小さじ1(6g)
からし 少量(2g)

作り方

- ① 1) たけのこ、玉ねぎは、みじん切りにする。
2) 生姜は、すりおろす。
- ② ボウルに①と片栗粉、おからを加えて混ぜ合わせ、豚ひき肉と調味料を加えてよく捏ねる。
- ③ ②をシユウマイの皮で包み、蒸し器で10～15分間蒸す。

【蒸し器が無いときは…】

- 1) 深めの皿にクッキングシートを敷き、シユウマイを並べる。
- 2) 並べたシユウマイに大さじ 1/2 杯の水(霧吹きでも良い)を振る。
ラップをかけて、竹串で3～4力所穴を開ける。
- 3) 電子レンジ(600W)で5～6分間加熱する。

- ④ 皿にサラダ菜を敷き、③をのせる。小皿に醤油とからしを準備する。

Menu column まだまだある！ 大豆の秘密 Part 2

ヘルシークッキング第2号「骨」に掲載したように、大豆は栄養価が非常に優れた食品であり食物繊維も豊富です。
大豆製品は、豆腐であれば 1/2 丁(100g) / 日、納豆であれば 1パック / 日程度食べるようにしましょう。

大豆製品をプラスして

食事から摂ったコレステロールは胆汁酸とくっつき体内に吸収されます。しかし大豆製品と一緒に食べた場合、コレステロールと胆汁酸の結びつきが抑制され、結果コレステロールの体内吸収を抑えることができます。

特に...

おからは、食物繊維がたっぷりと含まれています！



食物繊維を食べるコツ

1. 野菜は生ではなく、茹でる・煮るなど調理することでかさが減り、たくさん食べることができます。
2. 野菜の中でも歯ごたえのある食品を選びましょう。(ごぼう、大根、にんじん、ブロッcoli、椎茸)
3. 主食を工夫しよう。
パン → ライ麦パン
ご飯 → 玄米、雑穀米



鶏肉のハニーマスタード包み

鶏の皮を除いてカロリーをカット



エネルギー 152kcal
食物繊維 2.4g
食塩相当量 0.7g
ビタミンC 70mg

1日に摂りたいビタミンのうち
ビタミンCが70%摂れる!!

材料（2人分）

鶏むね肉(皮なし) 1枚(160g)
塩 少量(0.6g)
こしょう 少量(0.1g)
アーモンドスライス 5g
はちみつ 小さじ1と1/2(10.5g)
粒マスタード 小さじ1と1/2(9g)
中濃ソース 小さじ1/2(3g)

ブロッコリー 1/3株(60g)
にんじん 1/4本(40g)
黄ピーマン 1/2個(40g)
レモン汁 小さじ1(4g)

作り方

- ① 鶏むね肉は、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを揉みこむ。
- ② アーモンドスライスは、フライパンで乾いりする。
乾いりしたアーモンドスライスは、刻んでボウルに入れる。
- ③ ②に、調味料を加えて混ぜ合わせ、①にかけて揉みこみ、20分間置いておく。
- ④ 1) ブロッコリーは、下茹でする。
2) にんじん、黄ピーマンは、細切りにする。
- ⑤ アルミホイルに③と④をのせ、オーブントースター(750W)で20分間焼く。
焼けたら器に盛りつけ、レモン汁をかける。

Menu column 工夫次第でエネルギーが変わるテクニック

体重をコントロールすることは、脂質異常症の改善に重要なポイントです。

高エネルギー食の摂り過ぎによって内臓脂肪が増えると、LDL(悪玉)とHDL(善玉)のバランスが崩れてしまいます。

脂肪カットの調理方法

から揚げ(皮つき)1個あたり = 100kcal



- ①「皮なし」のから揚げ → 57kcal **43 kcal** カット
- ②「皮なし」のグリル焼き → 28kcal **72 kcal** カット
- ③「皮なし」の塩茹で → 26kcal **74 kcal** カット

から揚げではなく、グリル焼きや塩茹でにしてみよう♪

マイサイズシリーズをご紹介！

全品 100~150kcal ! 電子レンジで簡単に調理できます。
カロリーが気になる方、体力をつけたい方、塩分が気になる方にオススメの商品です。

アピック薬局にて販売中！

管理栄養士の推奨品!
お取り寄せも可能です。
スタッフへお声かけ下さい。



血中脂質コントロールは運動で解決!!

運動は、HDLコレステロールを増やし中性脂肪を減らす

有酸素運動・無酸素運動・ストレッチを組み合わせて体重を減らし、健康的な身体をつくろう。

有酸素運動

息が切れず軽く汗ばむ程度の運動。体内の脂肪を燃焼させ、体脂肪を減らす。

○ウォーキング・ジョギング



水中ウォーキングは足や腰、膝へのかかる負担を軽減できる!!

○サイクリング



○エアロビクス

1日30分以上(できれば毎日)、週180分以上行いましょう!!

無酸素運動

息が切れる運動。筋肉を増やし太りにくい身体をつくる。

○筋力トレーニング



○ストレートレーニング

重りなどを使用せず、自身の体重でゆっくりと行う運動。



ストレッチ

[運動前] けが予防のために。また筋肉をほぐしてウォーミングアップ!



[運動後] 筋肉疲労を取り除きクールダウン!



無酸素運動→有酸素運動

減量を行いたい方にオススメ!

無酸素運動を先に行することで、脂肪燃焼効果が高まります。

有酸素運動→無酸素運動

持久力を上げたい方にオススメ!

アスリートやスポーツの趣味をお持ちの方は、この順番が最適。

※ 心疾患のある方、足腰の弱い方は医師の指示に従いましょう。

ご存知ですか?

どなたでも
お気軽に!

アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。
以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください!

※清瀬元町店、本町店、保谷店、坂戸店にて実施。一部取り扱いのない項目もあります。

すぐ!
骨密度
チェック

簡単!
血液検査

無料!
栄養相談

アビック薬局管理栄養士の連絡先: 042-477-0951
【受付時間】9時~18時(年末年始、日曜、祝日は除く)

レジピ
公開中

