

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

# ココロ COCORO

Vol.7 / 2024 Spring

特集

あぶらを制する!

## 「心活」

しん かつ

脂質は悪者?! コレステロールの真実

心臓にやさしいラーメン

健康デジタルグッズ

健康管理アプリケーション

リレーエッセイ

古舘 伊知郎

医療者が勧める

トラベルガイド「阪神」



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

# あぶらを制する!

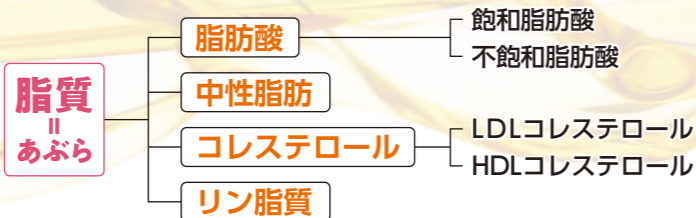
# 心活

しん

かつ

冬の間の運動不足、年末年始からの食生活の乱れなどで溜め込んでしまった脂質。心当たりのある方はもちろん、まだ大丈夫と思う方も、ご自身の体と向き合い、あぶらを制する「心活」に取り組んでみましょう。

## 主な脂質の種類



# 今日から血管を守る!

— あぶら編 —

神戸大学 平田健一 (医師)

## あぶらが果たす役割

「あぶら」とは動植物に含まれる栄養素の1つで、一般に脂質と呼ばれます。「あぶら」には「油」と「脂」があり、「油」は植物由来のことが多く常温で液体です。一方、「脂」は動物由来のことが多く肉の脂身など常温で固体となっています。

「あぶら(脂質)」には脂肪酸や中性脂肪、コレステロールなどいろいろなものがあります。脂肪酸や中性脂肪はエネルギーとして使われ、コレステロールは細胞の膜やホルモンの材料になるなど体内で大切な役割を果たしています。

## あぶらと上手に付き合う「心活」を

脂質を摂り過ぎると肥満やメタボリックシンドロームになったり、血管に溜まって動脈硬化の原因になります。一般に肉の脂は飽和脂肪酸が多く、動脈硬化に悪いと考えられ、EPAやDHAなどの魚の油は動脈硬化を防ぐ効果があると考えられています。コレステロールも血液中に多いと動脈硬化を引き起こします。ある種の脂質は炎症を引き起こしたり、腸内細菌のバランスを崩したりして心臓病や動脈硬化を悪化させるので注意が必要です。

「あぶら」の量だけではなく、その性質も考慮してバランスの良い食事を心がけ、元気で長生きする人生を送りましょう。

# COCORO

Vol.7 / 2024 Spring

CONTENTS

## 特集

### あぶらを制する! 「心活」

今日から血管を守る! — あぶら編 —	3
あぶらを制する 1 脂質は悪者?! コレステロールの真実	4
あぶらを制する 2 脂質と循環器病はどんな関係?	6
あぶらを制する 3 理想のあぶらを考える 体のために摂りたい/避けたいあぶら	8
あぶらを制する 4 脂質に気を付けたい! どっちがいいの?	10
あぶらを制する 5 COCOROオススメ 脂質退治ダイエット法	12

#### 【健康でおしゃれなデジタルグッズ】

『健康管理アプリケーション』上手に活用し健康的な生活に活かす	14
--------------------------------	----

#### 【リレーエッセイ】

忘我から無我へ 古舘伊知郎 (フリーアナウンサー)	15
心臓にやさしいラーメンの食べ方	16

#### 【医療者が勧めるトラベルガイド】

思わず笑顔になる旅 阪神	18
--------------	----

#### 【心不全療養指導士通信】

理学療法士・看護師で心不全療養指導士を取得	22
-----------------------	----

#### 【各都府県における循環器病対策推進協議会の活動報告】

鳥取県・香川県	24
患者さんインタビュー	26

#### 【日本循環器協会 各委員会の取り組み】

医療連携委員会	28
クロスワードパズル	31



# 脂質は悪者?!

## コレステロールの真実

公益社団法人 日本栄養士会 中村 丁次 (管理栄養士)

### 脂質=悪者じゃない

脂質は決して悪者ではなく、健康を維持する上で次の4つの役割があります。

1 重要なエネルギー(カロリー)源

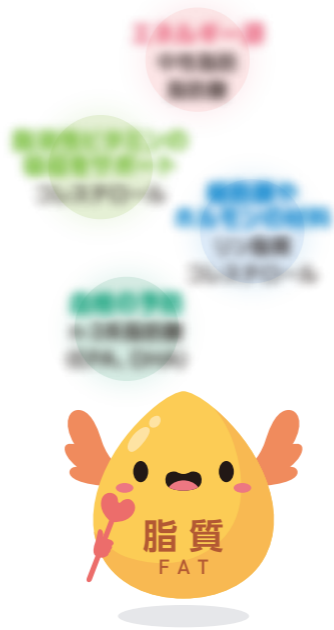
4 血栓の予防など

あぶらに溶けるビタミンの吸収をサポート

3 細胞膜やホルモンの材料

細胞膜やホルモンの材料

細胞膜やホルモンの材料



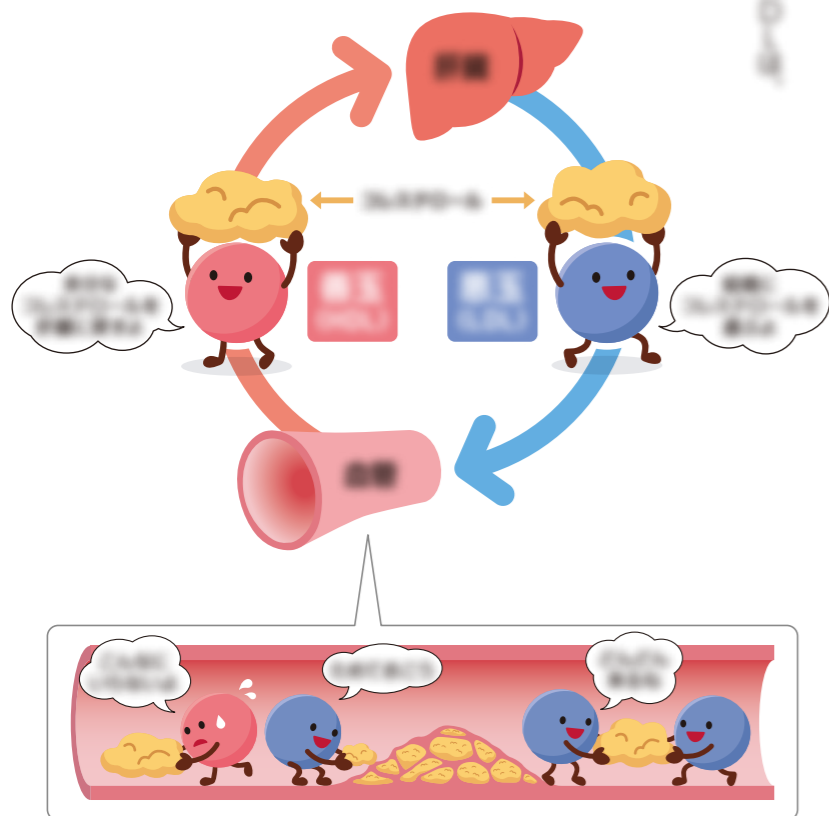
### コレステロール「善玉」「悪玉」の意味

コレステロールは、細胞膜やホルモンの材料として重要な役割を果たしています。また、脂質の吸収をサポートする役割も果たしています。

コレステロールは、細胞膜やホルモンの材料として重要な役割を果たしています。また、脂質の吸収をサポートする役割も果たしています。

LDLコレステロール	
HDL	善玉コレステロール
LDL	悪玉コレステロール
VLDL	悪玉コレステロール
中性脂肪	悪玉コレステロール

### HDLコレステロールとLDLコレステロールの働き



### あなたは大丈夫?

**LDL** コレステロールが高い人  $\geq 140\text{mg/dL}$

LDLコレステロールが高い人は、動脈硬化のリスクが高くなります。LDLコレステロールは、血管壁に蓄積し、血管を狭くします。LDLコレステロールを減らすことで、動脈硬化のリスクを減らすことができます。

**HDL** コレステロールが低い人  $< 40\text{mg/dL}$

HDLコレステロールが低い人は、動脈硬化のリスクが高くなります。HDLコレステロールは、血管壁からLDLコレステロールを除去する働きがあります。HDLコレステロールを増やすことで、動脈硬化のリスクを減らすことができます。



**BMI** が高い人

BMIが高い人は、動脈硬化のリスクが高くなります。BMIを減らすことで、動脈硬化のリスクを減らすことができます。

**中性脂肪** が高い人

(空腹時採血)  $\geq 150\text{mg/dL}$   
(随時採血)  $\geq 175\text{mg/dL}$

中性脂肪が高い人は、動脈硬化のリスクが高くなります。中性脂肪を減らすことで、動脈硬化のリスクを減らすことができます。

# 脂質と循環器病は どんな関係?

コレステロール・中性脂肪が溜まると起こる1と

血管の壁にコレステロールや中性脂肪が溜まると、血管が狭くなる。これが動脈硬化です。動脈硬化が進むと、心臓や脳への血流が不足し、心臓病や脳卒中の原因になります。また、血管が脆くなることで、血管が破裂し、出血の原因にもなります。



図2 動脈硬化により起こる病気

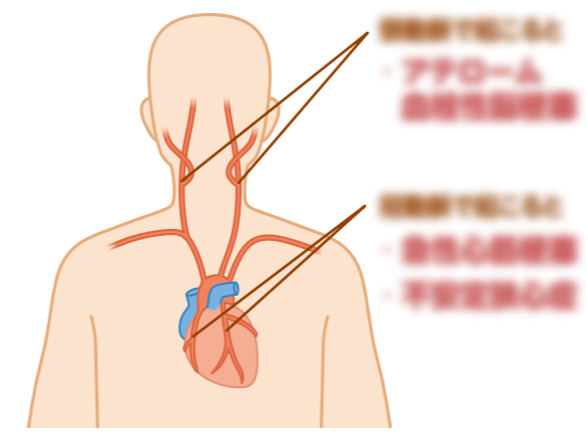
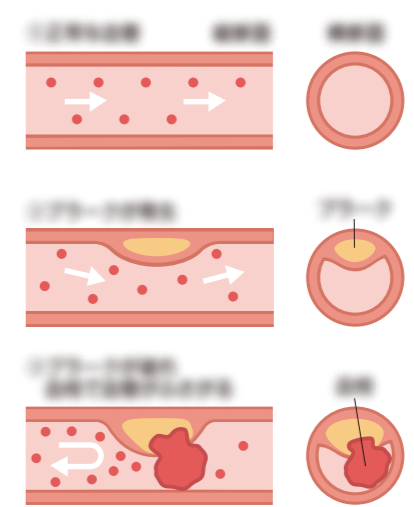


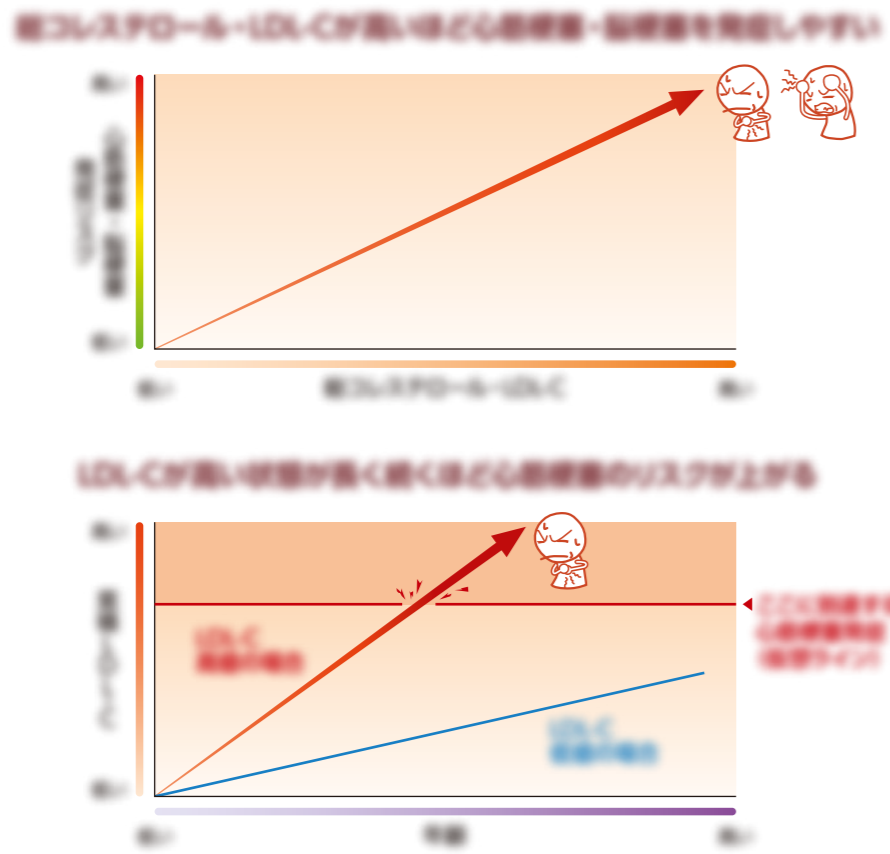
図1 動脈硬化の発生と進行



## 脂質は循環器病のリスクを上げる

脂質は循環器病のリスクを上げる。コレステロールや中性脂肪の値が高いほど、心臓病や脳卒中のリスクが高くなります。特にLDLコレステロールは、血管の壁に溜まり、動脈硬化の原因になります。

図3 脂質と循環器病の関係(イメージ)



## きちんと治療! 脂質を改善するには

コレステロール、特にLDLコレステロールは、溜めれば溜めると、心臓病や脳卒中などの心臓病や脳卒中の発症リスクが高くなる。そのため、すでに高いLDLコレステロール値を持っている方の場合、コレステロールを多く含む食品を制限することが推奨されています。なかでも卵の卵黄は、LDLコレステロールの上昇や心臓病などの心臓病や脳卒中との関連が指摘されており、注意が必要です。適量のコレステロールを心がけるほか、動物性脂肪、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を多く含む加工肉製品の摂取も重要です。一方、食物繊維やフィブリンの摂取は、

LDLコレステロール値を下げる効果があることが報告されています。また、習慣的な毎日合計30分以上を週3回以上の有酸素運動(ウォーキングや水泳、サイクリングなど)や、筋トレやスクワットなどの筋力トレーニング(週2回以上)は、LDLコレステロール値の低下に有効とされています。これら生活習慣の改善に取り組んでも、なおコレステロールや中性脂肪値の改善を望まれる場合は、医師の指導を受け、降脂薬や降脂剤の服用が必要かもしれません。

### 脂質改善のための生活習慣

- 適量のコレステロールを心がける
- 卵・肉類は控えめに
- 食物繊維やフィブリンの摂取を積極的に
- 習慣的な有酸素運動やレジスタンス運動を



LDLコレステロールは、動脈硬化の原因の一つとして知られており、血管の壁に溜まり、動脈硬化の原因になります。

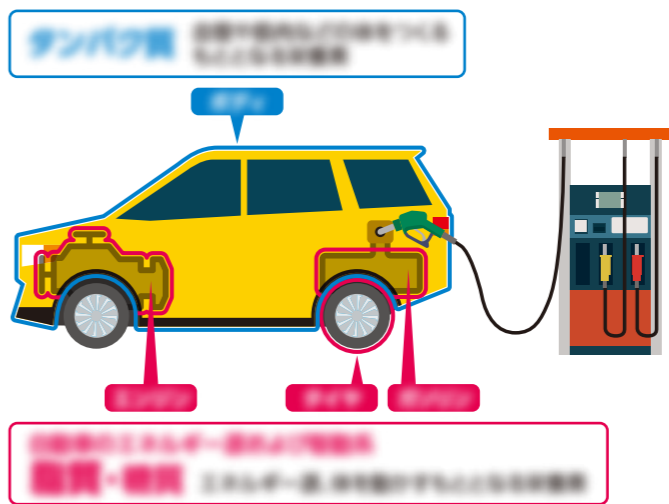
# 理想のあぶらを考える

東京医科大学病院 福勢 麻結子 (管理栄養士)

## 気をつけたい脂質の「量」と「質」

脂質は「体中の約30%を占める」といわれています。脂質は「エネルギー源」として、体の活動に不可欠な栄養素です。また、細胞膜の構成成分としても重要な役割を果たしています。しかし、過剰な脂質の摂取は、動脈硬化や高脂血症の原因となり、心臓病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めます。そのため、脂質の「量」と「質」を適切にコントロールすることが、健康維持の鍵となります。

図1 3大栄養素のイメージ<sup>1)</sup>



コラム

### 酸化しやすい油・酸化しにくい油 酸化した油に注意

酸化しやすい油は、空気中の酸素と反応しやすく、酸化した油は体に悪影響を及ぼします。酸化した油は、動脈硬化の原因となり、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。また、酸化した油は、味やにおい、食感も悪くなります。そのため、酸化しやすい油は、避けてください。酸化しにくい油は、オリーブオイルやアボカドオイルなどです。また、酸化しやすい油は、直射日光や高温を避け、密栓容器で保存してください。



## 脂質の「質」を見極める! 「飽和脂肪酸」「不飽和脂肪酸」とは?

脂質は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分かれます。飽和脂肪酸は、動物性食品に多く含まれ、常温で固まります。不飽和脂肪酸は、植物性食品に多く含まれ、常温で液体です。飽和脂肪酸は、動脈硬化の原因となり、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。不飽和脂肪酸は、動脈硬化を予防し、心臓病や脳卒中のリスクを下げます。そのため、飽和脂肪酸の摂取を控え、不飽和脂肪酸の摂取を増やすことが、健康維持の鍵となります。

## 日常で使用する 主なあぶらを判定!

● 飽和脂肪酸

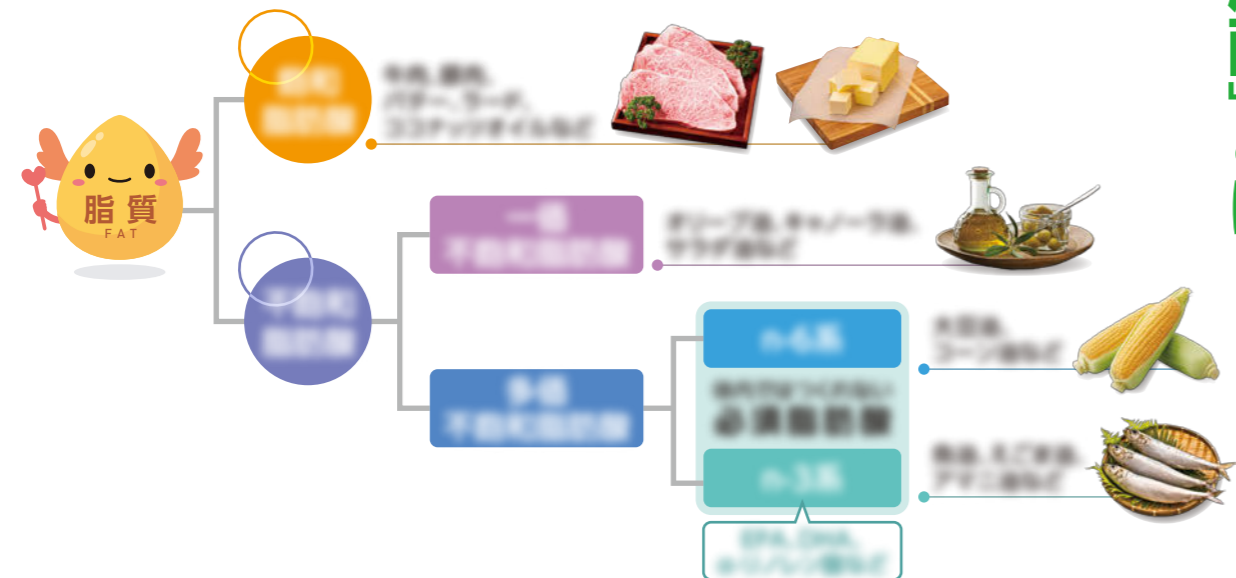
動物性食品に多く含まれ、常温で固まります。動脈硬化の原因となり、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。そのため、飽和脂肪酸の摂取を控え、不飽和脂肪酸の摂取を増やすことが、健康維持の鍵となります。

● 不飽和脂肪酸

植物性食品に多く含まれ、常温で液体です。動脈硬化を予防し、心臓病や脳卒中のリスクを下げます。そのため、飽和脂肪酸の摂取を控え、不飽和脂肪酸の摂取を増やすことが、健康維持の鍵となります。



図2 脂質の種類



飽和脂肪酸は、動物性食品に多く含まれ、常温で固まります。動脈硬化の原因となり、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。そのため、飽和脂肪酸の摂取を控え、不飽和脂肪酸の摂取を増やすことが、健康維持の鍵となります。

このあぶらも量によっては必要なものです。あぶらとうまく付き合うために、健康診断や日々の生活を振り返りながら「量」と「質」を見極めましょう。

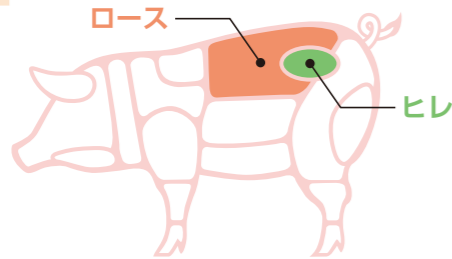
参考文献: 1) 厚生労働省「健康栄養学」(2019年) 2) 日本栄養学会「栄養学」(2018年) 3) 日本食品衛生協会「食品衛生学」(2017年) 4) 日本食品工業協会「食品工業学」(2016年) 5) 日本食品工業協会「食品工業学」(2015年) 6) 日本食品工業協会「食品工業学」(2014年) 7) 日本食品工業協会「食品工業学」(2013年) 8) 日本食品工業協会「食品工業学」(2012年) 9) 日本食品工業協会「食品工業学」(2011年) 10) 日本食品工業協会「食品工業学」(2010年) 11) 日本食品工業協会「食品工業学」(2009年) 12) 日本食品工業協会「食品工業学」(2008年) 13) 日本食品工業協会「食品工業学」(2007年) 14) 日本食品工業協会「食品工業学」(2006年) 15) 日本食品工業協会「食品工業学」(2005年) 16) 日本食品工業協会「食品工業学」(2004年) 17) 日本食品工業協会「食品工業学」(2003年) 18) 日本食品工業協会「食品工業学」(2002年) 19) 日本食品工業協会「食品工業学」(2001年) 20) 日本食品工業協会「食品工業学」(2000年)

ヒレカツ 定食 VS. ロースカツ 定食

さっぱり柔らかなヒレか、脂が甘くジューシーなロースか



FILLET



ロースカツは、豚の背肉（ロース）を主成分とする。脂質が豊富で、煮ると柔らかくジューシーになる。一方、ヒレカツは、豚のヒレ肉（ヒレ）を主成分とする。脂質が少なく、柔らかくさっぱりとした味わいになる。



LOIN



バター VS. マーガリン

朝のトースト、どっちを塗る？

BUTTER

バターは動物性脂肪で、マーガリンは植物性脂肪。バターは風味が豊かだが、飽和脂肪酸が多い。マーガリンは飽和脂肪酸が少ないが、トランス脂肪酸を含む可能性がある。



MARGARINE

脂質を気にして好物を控えている人も多いはず。それでも食べたいときに、脂質の「量」と「質」の面で、よりバターな食材・メニューはどちらか考えてみましょう。  
\*基礎疾患がある方は、医師、管理栄養士に相談してください。

脂質に気を付けたい！  
どっちがいいの？

脂質対決！「心活」を念頭に選ぶなら？

コラム

第6の味覚？  
「脂肪味」ってナンダ？

脂肪味は、舌の表面にある味蕾（味細胞）が感知する。脂肪はエネルギー源として重要な栄養素であり、適量の摂取は健康に不可欠である。しかし、過剰な摂取は肥満や生活習慣病の原因となる。脂肪の質（飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸のバランス）も健康に影響を与える。



医療者より



比較ポイントはカロリーじゃない？  
油の種類に注目！

油の種類によって、脂肪酸の組成が異なる。オリーブオイルは主にオレイン酸（不飽和脂肪酸）を含み、健康に良いとされている。一方、バターや動物性脂肪には飽和脂肪酸が多い。健康的な食生活を送るためには、油の種類を適切に選ぶことが重要である。

フライ VS. 唐揚げ

サクサクもカリカリも、衣が魅力

CHICKEN CUTLET



フライは衣がサクサクとした食感で、唐揚げはカリカリとした食感が特徴的。どちらも揚げ油を使用するため、脂質の摂取量に注意が必要である。健康的な揚げ物の食べ方は、油の温度を適切に保ち、短時間で揚げることに注意すること。



KARAAGE

# COCOROオススメ 脂質退治ダイエット法

食事編

## 食事で脂質をコントロールする

近森病院 野村友加里 (管理栄養士)

宮島功 (管理栄養士)

卵は食べたらダメ？

脂質退治の観点から、卵はコレステロールが豊富で、脂質の摂取量を増やしてしまう可能性があります。しかし、卵には良質なタンパク質やビタミンD、葉酸などが含まれており、健康的な食生活を送る上で重要な栄養素です。また、卵は加熱することでコレステロールが酸化し、LDLコレステロールを増加させる可能性があります。そのため、卵は加熱して食べることをおすすめします。

食物繊維を味方につけて！

食物繊維は、腸の働きを良くし、脂質の吸収を抑制する効果があります。また、食物繊維は血糖値の上昇を抑え、インスリン抵抗性を改善する効果も期待できます。食物繊維を多く含む食品には、海藻類、豆類、野菜類、果物類などがあります。これらの食品を積極的に摂取することで、脂質退治に効果的です。

**脂質退治のポイント**

- 飽和脂肪酸を減らす
- 塩分を減らす
- 糖質を減らす
- 食物繊維を増やす
- 良質なタンパク質を摂る
- 脂質を摂る

脂質退治には、飽和脂肪酸、塩分、糖質を減らし、食物繊維を増やすことが大切です。

**脂質退治の献立例**

脂質退治の観点から、健康的な献立を提案します。

全日量	エネルギー	2000kcal
たんぱく質	たんぱく質	50g
脂質	脂質	50g
糖質	糖質	250g
食物繊維	食物繊維	20g

脂質退治には、健康的な献立を提案します。

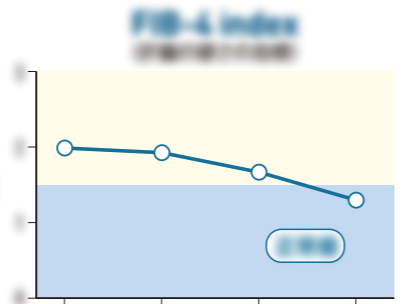
運動編

## 肝炎体操で脂肪肝に克つ！

久留米大学 川口巧 (医師)

脂肪肝は、肝臓に脂肪が蓄積する状態を指します。脂肪肝は、生活習慣病の一つであり、糖尿病、高血圧、脂質異常症などと関連しています。脂肪肝は、初期段階では無症状ですが、進行すると肝臓の機能が低下し、肝硬変や肝臓がんの原因となります。脂肪肝を予防・改善するためには、健康的な食生活と適度な運動が重要です。

1年間の肝炎体操で肝線維化\*の指標が改善



やってみよう!  
「肝炎体操」

肝炎体操は、久留米大学 内科学講座 川口巧 (医師) が考案した、脂肪肝を予防・改善するためのエクササイズプログラムです。

1. 呼吸器体操 (1分)

2. 背骨体操 (1分)

3. 肩甲骨体操 (1分)

4. 腰背体操 (1分)

5. 股関節体操 (1分)

6. 足関節体操 (1分)

Shimizu K, Hasegawa T, et al. Hepatol Res. 2021;57(1):62-67.

Shimizu K, Hasegawa T, Hasegawa Y, et al. Hepatol Res. 2021;57(1):68-74.