

脂質異常症を予防し、動脈硬化に“待った!”

しなやかな
血管を保つ

日本型 食生活



一汁三菜



1

健康寿命をのばすために、日本食を軸にした食の管理と生活改善を!

2

脂質管理には、減塩した日本食を

3

1975年頃の日本食には、肥満、生活習慣病予防のヒントがある

4

有酸素運動を取り入れ、動脈硬化の予防・改善を!

献立

ごはんを主食とした一汁三菜の日本食で、動脈硬化性疾患の予防を!

健康寿命をのばすために、 日本食を軸にした食の管理と生活改善を！

帝京大学臨床研究センター センター長 ● 寺本 民生先生

日本は世界トップの長寿国ですが、平均寿命と健康寿命には、男性で約9年、女性で約12.4年の差があり、その間、何らかの不健康な期間を過ごしています。

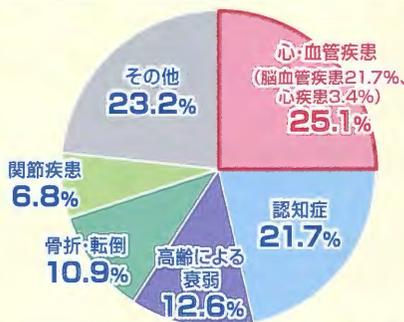
いまの日本では、この健康寿命をいかにのばすかが、より重要な課題になっているのです。

介護要因で大きな割合を占める血管に関連した疾患

不健康な期間で、いま特に問題になっているのが介護の問題です。右図の「介護が必要となった主な原因」を見ると、心・血管疾患が25.1%とトップで、認知症が21.7%と続きます。認知症に関しても、脳血管性認知症が増えています。また、最近話題のロコモティブシンドローム(骨、筋肉、関節、神経など運動器障害により要介護リスクが高くなる状態)や転倒なども、血管の疾患が原因となる場合もあり、死因としてばかりでなく、血管に関連した疾患が介護要因のかなり大きな割合を占めていることがわかります。健康寿命をのばしていくには、血管を

健康に保っていくことが、重要な課題なのです。

介護が必要となった主な原因の構成割合



厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」

10年、20年後を考えた予防が大事。そこで気をつけたいコレステロール

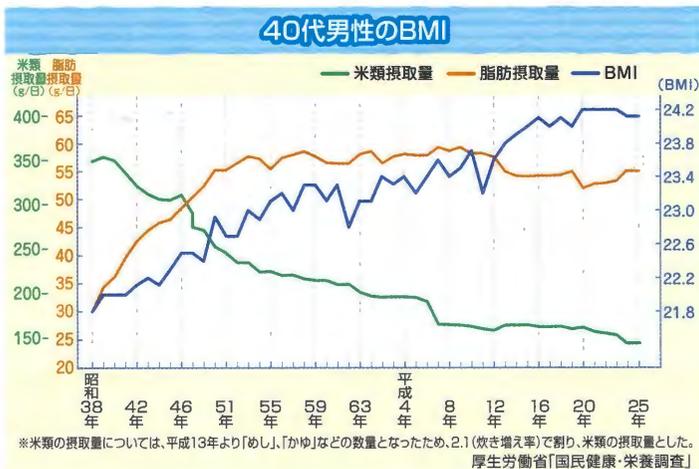
心・血管疾患など動脈硬化性の血管疾患の多くは、10年、20年という長い年月をかけて形成されていくもので、肥満、高血圧、糖尿病、喫煙などいくつかの危険因子が関わっていることがわかっていますが、中でも、気をつけなくてはいけないのが、脂質異常症です。

血液の中に含まれる脂質には、細胞膜の材料などになるコレステロールやエネルギーの貯蔵庫としての役割をしている中性脂肪のほか、リン脂質、遊離脂肪酸があります。通常、血液中の脂質は一定の量が保たれるように調節されていますが、体の中で、この調節がうまくいかなくなったり、食事

から体内に入ってくる脂質の量が多くなったりすると、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い(LDLコレステロール: 140mg/dl以上、中性脂肪: 150mg/dl以上)、またはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態(40mg/dl未満)になってしまいます。この状態が続く病気を脂質異常症といいます。特にLDL(悪玉)コレステロールが増え過ぎると、血管の壁にコレステロールがたまり、血管の内腔が狭くなって、血液の流れが悪くなる動脈硬化が進行し、やがては心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしかねません。脂質異常症は動脈硬化と最も関係のある疾病といえます。

近年、日本では食の欧米化が進み、米の摂取量が減って、脂肪の摂取量が増えたことで肥満が増加し、総コレステロール値もアメリカよりも高くなっているのが現状です。

肉や乳製品などに多く含まれている飽和脂肪酸は、とり過ぎると血液中のLDLコレステロールを増やすことがわかっています。



健康寿命をのばすためには、ごはんを中心とした日本の食文化の継承を!!

血管の老化を防ぎ、しなやかな血管を保ち、動脈硬化などの血管疾患を予防する食事として、日本食“The Japan Diet”をお勧めします。特に、塩分を控えた日本食です。ごはんを中心に、魚や大豆・大豆製品を多く摂取してきた、日本本来の食文化を、若い世代に継承していくことが必要になってきているといえるのです。

動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善

1 禁煙し、受動喫煙を回避する。



2 過食を抑え、標準体重を維持する。



3 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす。



4 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす。



5 食塩を多く含む食品の摂取を控える。



6 アルコールの過剰摂取を控える。



7 有酸素運動を毎日30分以上行う。