



第29回 栄養教室

動脈硬化症を予防する 食生活について



～動脈硬化症って何?～

(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき
保健師 栞山有希



今回の栄養教室は・・・

動脈硬化について



ちょっとその前に…
血管についてのお話をしましょう。

意外と知らない

血管の役割

- 全身の交通網
- 酸素や栄養素の運搬・供給
- 細胞から出た老廃物を運ぶ

生命活動の
根源



血管くん

なるほど！！

血管の構造

外膜

中膜

内膜

3層からできている

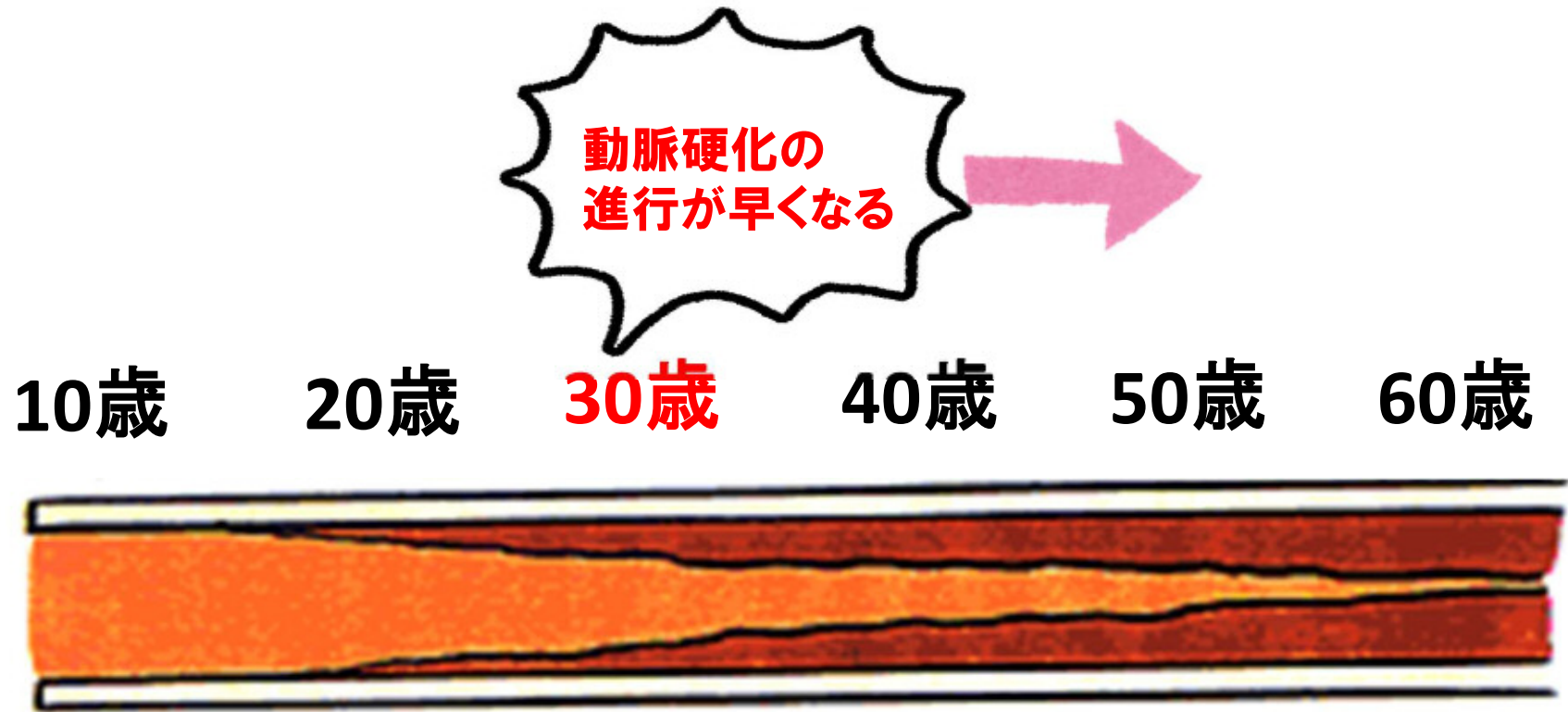
内皮細胞

内皮細胞の健康を
維持するのは大切



- ・血管の収縮・拡張の調節
- ・血管を保護している
- ・血の塊を作りにくくしたり、溶かしたり物質を作り分泌する

「人は血管とともに老いる」



血管は、年齢が高くなるほど硬くなるが、動脈硬化が進行するスピードは**生活習慣**によって大きく左右されると言われている。

知ってなるほど～！！

血管の豆知識



Q1 人間の血管の長さってどれぐらい長いのか？

全身の血管を距離で表すと……

なんと、**10万km!!!!**



これは、地球を2周半以上するほどの長さ。

知ってなるほど～！！

血管の豆知識



個人差
あり

Q2 血管の太さってどれぐらいなの？

1番太い血管は、**直径約3cm**

⇒心臓から全身に血液を送り出す血管

1番細い血管は、**直径約0.01mm**

(髪の毛の10分の1程度の細さ)

⇒全身にある毛細血管

血管の硬さって、
どれぐらいなのか？
みんなで触ってみよう。



血管の硬さ 模型



今回の
テーマ

動脈硬化ってなんだろう？

伸びのあるしなやかな血管



血管が
伸び～る

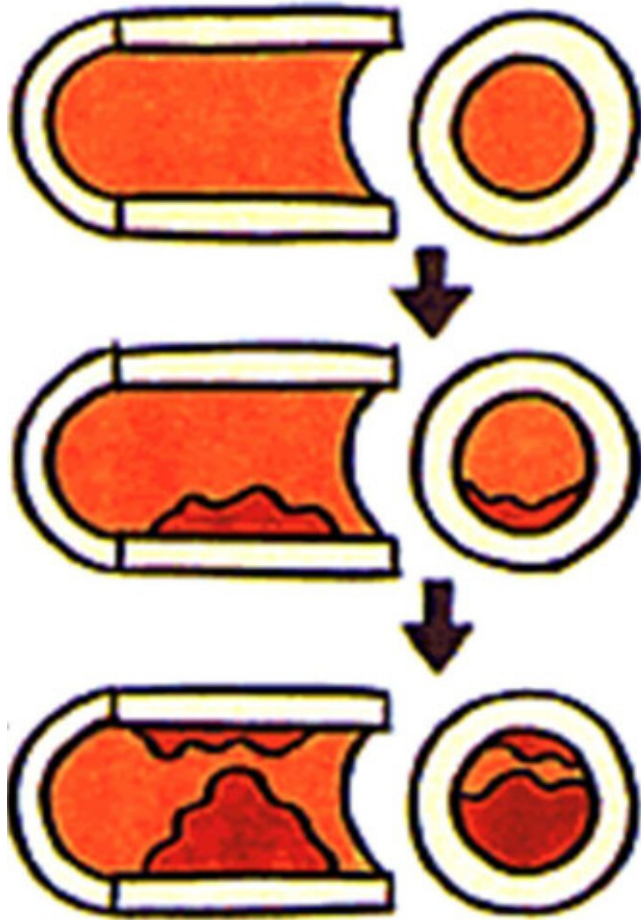
正常な血管は、ゴムチューブのように伸展性があるため、血管にかかる負担を軽減できる。

血管が土管のように硬くなっていると、血管にかかる負担を吸収できず、血管の壁が傷つく。

※これが365日24時間休みなく続くと
動脈硬化がどんどん悪化してくる



動脈硬化って、どのように起こるの？



正常な血管の状態

コレステロールなどが
血管の内側に沈着

血管の中がどんどん
硬く狭くなっていく

動脈硬化が引き起こす合併症？



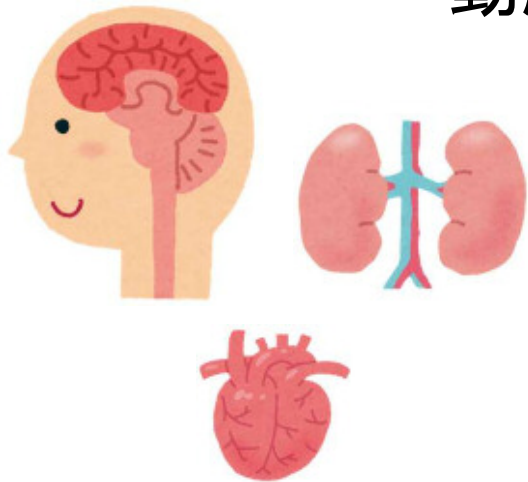
血流が詰まるタイプ

心筋梗塞・脳梗塞・腎梗塞など



血管がやぶれるタイプ

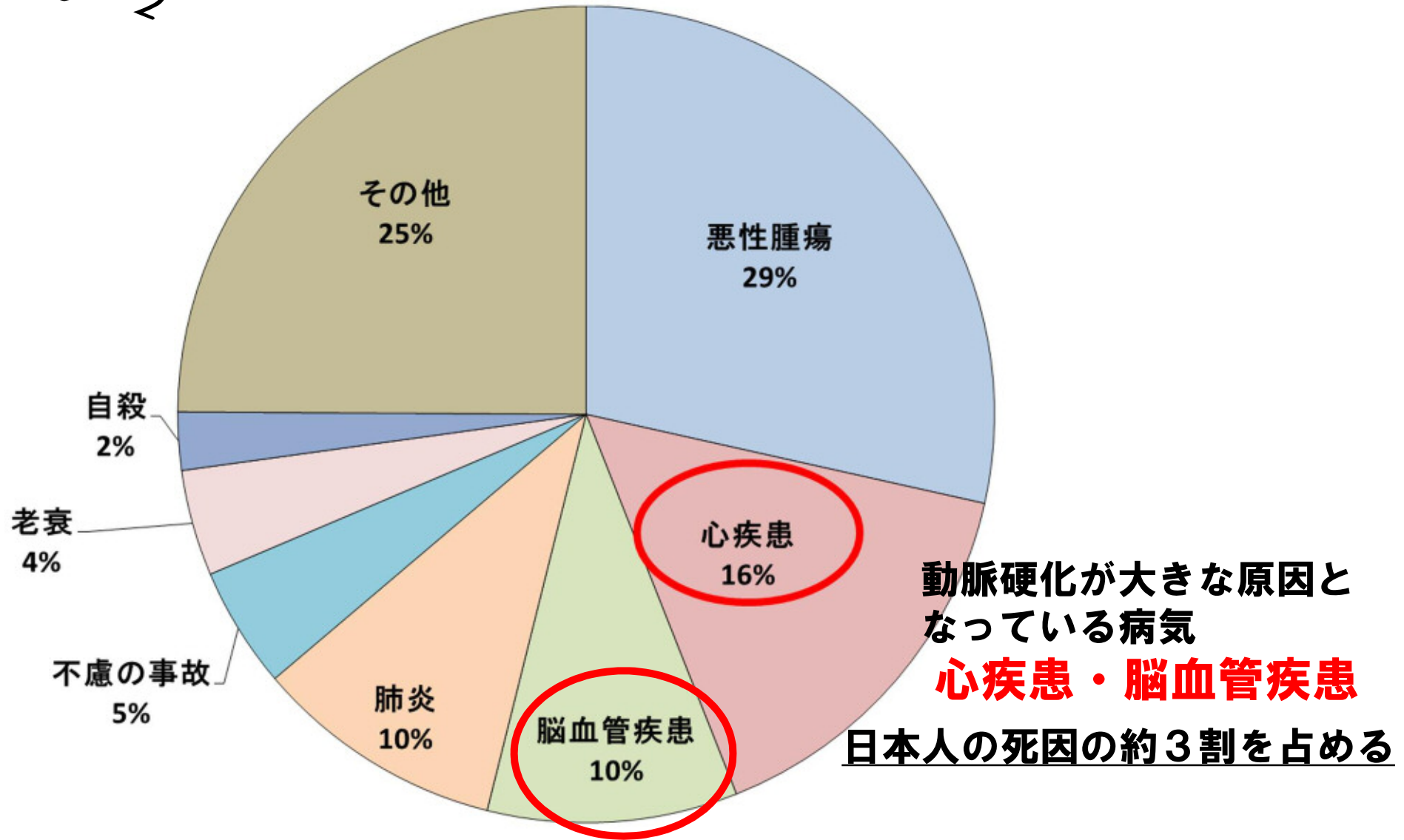
動脈瘤破裂・脳出血・クモ膜下出血など



心臓・脳・腎臓に栄養を送る血管が動脈硬化を起すと命にかかわる！！



日本人の死因の割合のグラフ

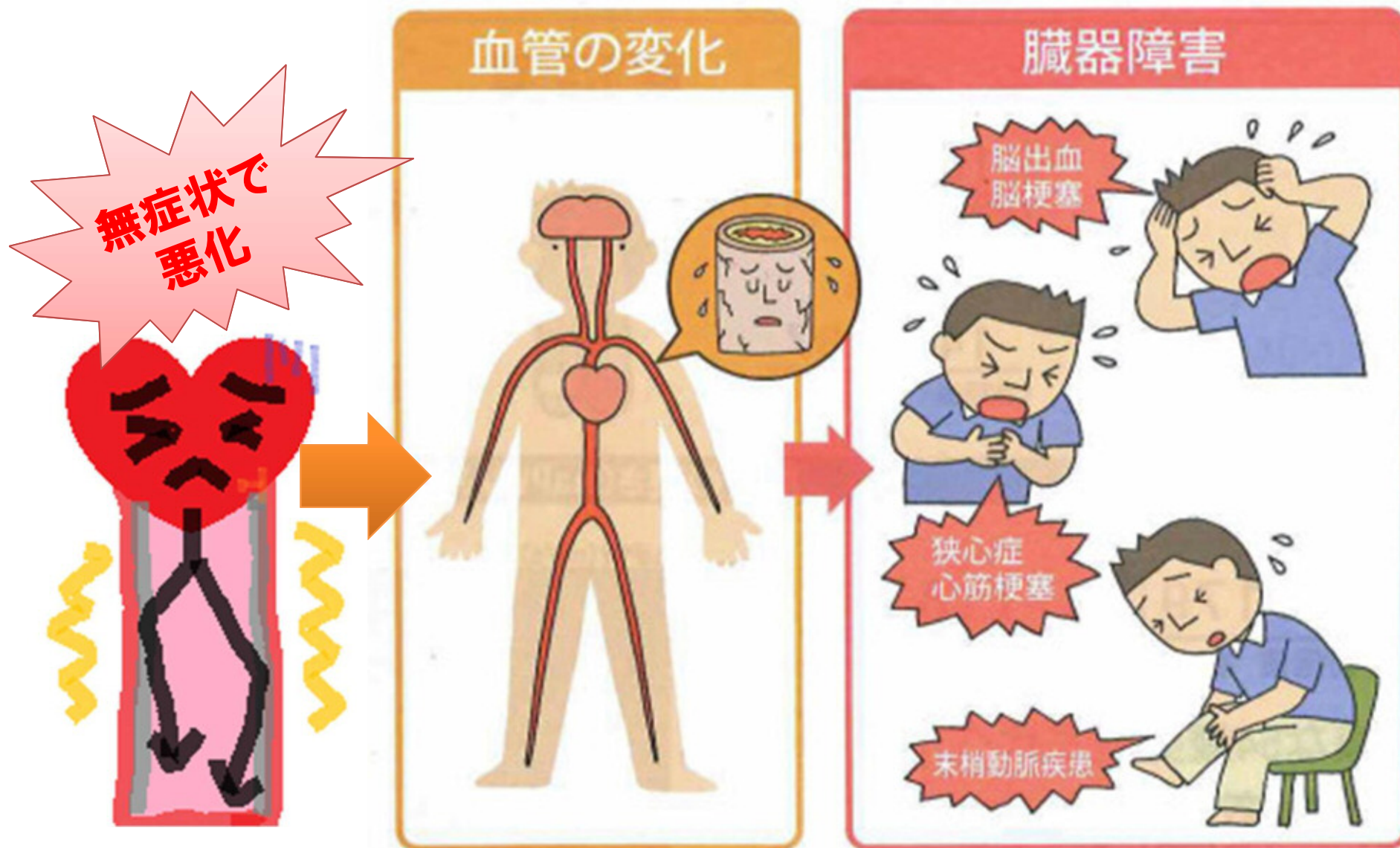


参考:平成23年 死亡原因とその割合 厚労省 人口動態

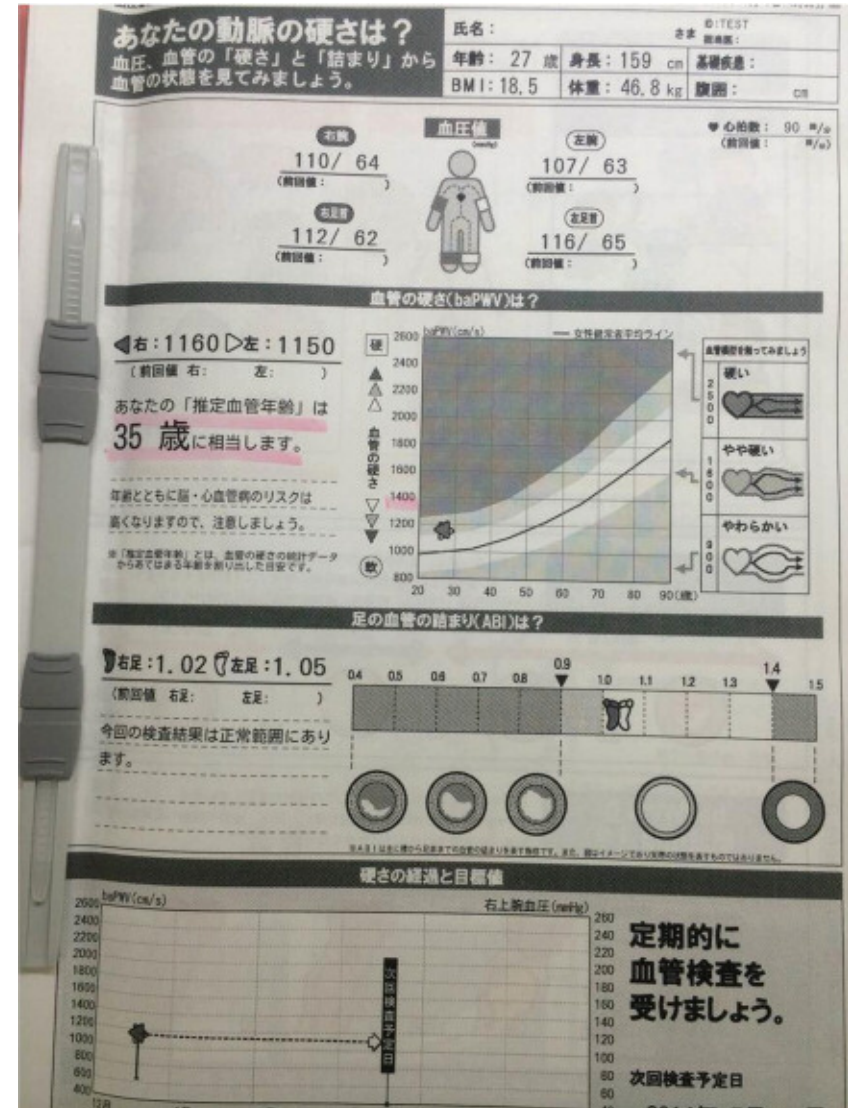
現代社会は動脈硬化の原因が多い



つまり、動脈硬化を放っておくと…



動脈硬化度が簡単に分かる検査



- 1 わずか5分
- 2 締め付けない服であればそのままOK
- 3 わかりやすい検査結果

動脈硬化を予防できるポイントを 上手に工夫してみよう！



②食生活



③運動



④適切な体重



⑤定期的な
健康診断

動脈硬化の危険因子

対策がとれるもの

高LDL

低HDL

高中性脂肪

糖尿病

喫煙

高血圧

感染症

運動不足

ストレス

対策がとれないもの

加齢

性別

遺伝

改善点を見つけてみよう！

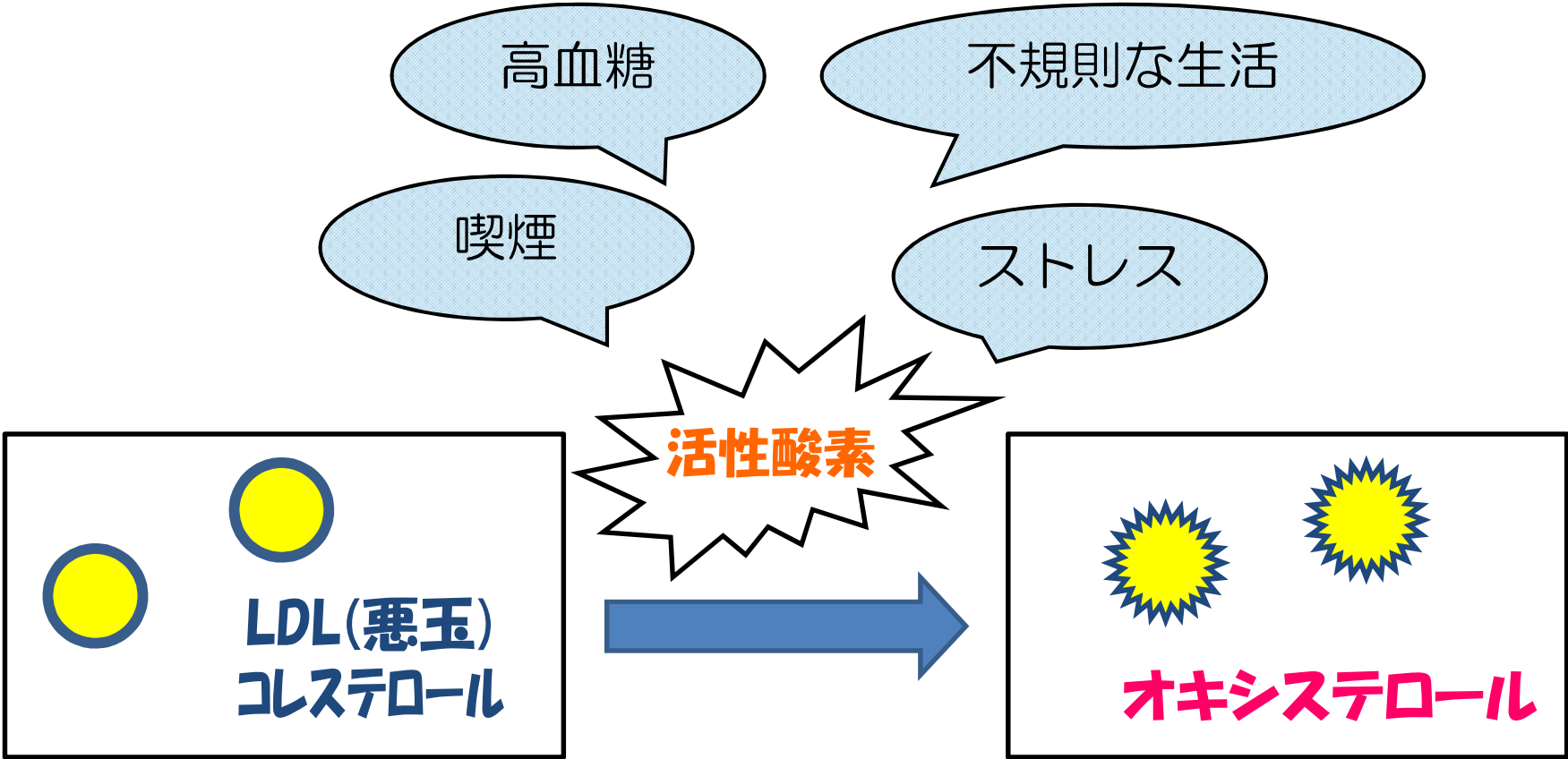
一度こわれた血管はなかなか修復されないと言われてきましたが、食事を変える事で緩和・解消されることがわかってきました。



動脈硬化の予防には・・・中性脂肪値やコレステロール値を下げる必要があります！



超悪玉『オキシステロール』が問題



『活性酸素』を増やさないために・・・

インスタント食品やファスト
フードなどを食べ過ぎない

規則正しい生活

紫外線を浴びすぎない

活性酸素

禁煙

ストレス発散

運動

あなたの血管は大丈夫？ 食生活をチェックしてみましょう！

- 脂っこい食べ物が好きでよく食べる
- 甘いものが好きで菓子類を良く食べる
- ファストフードや市販の弁当、外食が多い
- 揚げ物が好きでよく食べる
- 味付けが濃い料理を好んで食べる
- 野菜や海藻・きのこなどはあまり食べない。
- 青魚は苦手でありあまり食べない
- 肉や乳製品、卵を沢山食べている。
- たくさん食べないともの足りず、食べ過ぎてしまう。
- お酒をほぼ毎日、たくさん飲む。
- どちらかというと早食い
- 肥満である
- 喫煙習慣がある
- 運動する習慣がない
- 不規則な生活
- ストレスが多い
- 階段よりもエスカレーターやエレベーターを良く使う
- 中高年になって血圧が上がった
- 中高年の男性、または閉経後の女性である

疑問に答える！Q&A

つきあいが多くて、食事療法が難しいのですが…。



会食・宴会・旅行などは、減量を妨げる要因ですが・・・大事なつきあいや楽しみを全てあきらめてしまっても、食事療法は長続きしません。『ダイエット中です！』と宣言し、周囲に協力を求め、お膳は野菜や海藻、お刺身等を積極的に食べ、脂の多い肉類、揚げ物などは控えるようにしましょう！

また、食べた後は、いつもより歩くようにしたり、翌日食べる量を控えめにしましょう！

疑問に答える！Q&A

空腹感に耐えられません...



空腹感を乗り越えるコツは、最初の2日間を頑張っ
てがまんする事です。2日を過ぎると中性脂肪から
脂肪酸がつくり出され、エネルギー源として使われ
始めます。するとケトンという物質が産生され、食
欲を抑えます。食べ過ぎを防ぐためには、1口当
たり20~30回よく噛むようにしましょう！また食
事の際は野菜から食べ、特に食べ始めは良く噛み、
食物繊維を多く摂るようにするのも効果的です。



疑問に答える！Q&A



減量中にデザートは厳禁ですか？



デザートを全く食べないのはかえってストレスという方は、**食事の最後に本当に好きな物を少しだけ食べる**とよいでしょう！ケーキや和菓子などのデザートは、おやつとして単品で食べるよりも、食事の後にとった方が血糖値の急激な上昇につながりません。スナック菓子のつまみ食いは気づかないうちにエネルギーを摂り過ぎてしまいます。**ダラダラ食べ、ながら食**いも食べ過ぎにつながります。

疑問に答える！Q&A



減量中、お酒は飲んでではダメですか？

かならず禁酒ということではありません。食事療法中は、アルコール摂取量を1日25g以下にしましょう！目安は、ビールなら中瓶1本、日本酒1合、焼酎125ml、ウイスキー70ml程度です。適量のお酒には、ストレス解消だけでなく、HDLコレステロールを増やす働きもあります。おつまみは、野菜を中心に、良質なたんぱく質を含むものを！揚げ物スナック菓子などは避けましょう！



油脂は『質』を見極めて賢くとる！

飽和脂肪

常温で固まる『脂』

- コレステロールを増やす
- 脂身の多い肉・加工肉・チーズ・バター・インスタントラーメン・ポテトチップス・チョコレート・ドーナツ・ケーキ等に含まれる。

不飽和脂肪

常温で固まらない
『油』

- 血栓の生成を防ぐ、LDLコレステロールを減らす。
- 青魚、ごま油、オリーブ油、キャノーラ油、大豆油等に含まれる。

★旬当てクイズ★

1

ぶり



2

あじ



3

いわし



今(1月)が旬の青魚は？



★答え★

ぶり



12月～1月にかけてが旬です。冬の荒波で獲れた寒ブリは脂がのり美味です。



アジは6～8月



イワシは8～10月

脂質をコントロールして 血管を丈夫にする！

①青魚を「1日1皿」とる

…エネルギーを抑え、油を逃さずとる調理法で♪

★旬の魚を刺身で食べるのがオススメです。

★加熱する場合、蒸し焼きやホイル焼きなどにすると油を逃さず食べる事ができます！

②野菜・海藻・きのこを毎食とる

…ビタミン・ミネラルの宝庫♪注目のパワー抗酸化力！

★コレステロールの酸化を防ぐ力があります。

★芋や南瓜以外の野菜類は低エネルギーです。沢山食べましょう！

まとめ

食べてはいけないものはありません。
腹7~8分の3食！ + バランスが大切
です！

