

みのんだ だより

1月号

VOL. 155

医療法人方佑会 植木病院
2025年1月1日発行

10th
ANNIVERSARY
SINCE 2014

脂質異常症とは・・・

脂質異常には、通常コレステロール異常（高 LDL 血症 140 以上、低 HDL 血症 40 未満）、および高中性脂肪血症があります。通常、これらに異常があっても症状はありませんが、持続すると動脈硬化を生じます。今回はコレステロール異常について述べます。

健診で **脂質異常** を指摘されたら早めに受診しましょう

LDL コレステロール
(悪玉コレステロール)

脂質異常症の診断基準
140mg/dl 以上

HDL コレステロール
(善玉コレステロール)

脂質異常症の診断基準
40mg/dl 未満

中性脂肪

脂質異常症の診断基準
150mg/dl 以上
(空腹時採血)
175mg/dl 以上
(食後/随時採血)

高 LDL 血症

低 HDL 血症

高中性脂肪血症

動脈硬化

狭心症・心筋梗塞・腎臓病・脳梗塞・脳出血・閉塞性動脈硬化症など

脂質異常症を放っておくと
動脈硬化が進行し
そうすると・・・



狭心症
心筋梗塞



脳梗塞
脳出血



閉塞性動脈硬化症

これって 放っておいたら アカンやっ... 今すぐ診察を 受けましょう

コレステロール異常

循環器内科
河本 藤
Iwao KAWAMOTO

こんな症状ありませんか？
検査で異常を指摘されていませんか？
放置しておくのはたいへん危険です！
すぐに受診してください。

- 1 コレステロールには悪玉コレステロール（LDL コレステロール）と善玉コレステロール（HDL コレステロール）があります。コレステロール異常が持続すると動脈硬化が進行し、特に虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）を生じます。予防のためには、現在症状がなかったとしても治療が必要です。また、動脈硬化の危険因子には、喫煙や高血圧、糖尿病があるので併せて治療することが必要となります。
- 2 悪玉コレステロールに関しては、治療は比較的簡単で、一種類のお薬の内服で 40%低下させることが可能です。治療は、糖尿病、喫煙、高血圧などの合併によって異なりますが、動脈硬化疾患のない一次予防は 120mg/dl 未満、動脈硬化の合併があれば 100mg/dl 未満、特に虚血性心疾患の既往があれば 70mg/dl 未満が目標です。一剤で効果が不十分な場合は、合剤（当院ではアトーゼット）を使用することにより 60%低下が可能です。なお、この異常については体質的要素が強く、食事や運動療法を行っても効果はわずかです。また、最近では累積 LDL という概念が言われ、若くてもできるだけ早く治療を開始したほうがよいとされています。
- 3 善玉コレステロールに関しては上げる薬はありません。運動や少量の飲酒により多少上がると言われていますが効果はわずかです。善玉コレステロールが低値であれば、できるだけ悪玉コレステロールを下げる必要があります。
- 4 高中性脂肪血症は、空腹時で 150mg/dl、食後（随時採血）で 175mg/dl 以上の場合です。内服で 50%低下すると言われていますが、食事の影響が強く変動が大きいです。個人的には、400 以上が持続すれば治療が必要だと考えます。なお、最近では絶食時の値よりも食後の値が動脈硬化に影響すると言われていています。

以上、健診（検診）などで脂質異常を指摘されたら早めに受診するようにしてください。

「ごま」には、普段の生活で不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれており、身体のエネルギー代謝や抗酸化作用を高めてくれる食品です。ごまにしかない微量成分である「ゴマリグナン」が強い抗酸化作用を持っているからで、若々しさを求める人に注目されているセサミンは、このゴマリグナンのひとつになります。

この抗酸化作用とは、私達の身体の中で過剰にたまってしまった活性酸素を除去する働きのことです。活性酸素が多すぎると細胞を酸化させてストレスを与えたり、遺伝子にダメージを与えたりして、さまざまな病気や老化の原因になると言われています。本来、人間の身体には酸化を防ぐ機能が備わっていますが、加齢や生活習慣などによってその機能は低下してしまいます。そのため、食事から抗酸化作用を持つ栄養素を摂取することが重要になってきます。

そこで、お手軽に抗酸化作用があるごまの摂取をオススメします。健康のためには1日大さじ1〜2杯（約10g）を食べると良いでしょう。ごまを単体でたくさん食べるのは難しいですが、さまざまな料理で他の食材を引き立てくれる名脇役なので、上手に食材と組み合わせ、できるだけ毎日食べる習慣をつけましょう。

今回は、栄養満点のごまを使用した「ごま豆腐」のレシピをご紹介します。

中国ではお薬としても重宝されていたごまを、遣唐使として中国に渡っていた弘法大師（空海）が高野山に持ち帰り、厳しい修行の中で食べる精進料理のひとつとしてごま豆腐を生み出したと言われています。肉や魚を使用しない精進料理はたんぱく質が不足しがちになるので、良質なたんぱく質を含むごまを食べて栄養を補っていたと考えられています。豆腐と名前がついていますが、大豆は使用しておらず、原材料はごまと葛粉です。生のままのごまの皮を取り、高野山の水と吉野葛を合わせて作ります。生のごまを舌触りがなめらかになるまで念入りに磨り潰すのは、大変な手間がかかる作業ですが、調理も修行の内である禅寺では重要とされていたようです。

「葛粉」って？

マメ科の多年草である葛（クズ）の根っこから得られるデンプンを精製して作られる食用粉です。しかし、本葛粉（混じり気のない葛粉 100%のもの）は、なめらかで口当たりが良い反面、生産量が少なく高価であることから、一般的に売られているものは、じゃがいもやさつまいもなどの他のデンプンを混入した物が多くなっています（当院でも後者を使用しています）。葛は身体を温め血行を良くするため、風邪ひき（葛根湯）などの漢方薬にも利用されています。

当院のごま豆腐 レシピ(1人分)

材料

ねりごま 小さじ2（濃いのがお好きな方は倍でもOK）
葛粉 小さじ1（片栗粉での代用可）
水 50g
塩 少々

わさび醤油の材料

☆だし汁 小さじ2
☆薄口しょうゆ 小さじ1/2
☆みりん 小さじ1/2
☆わさび 少々

作り方

- 1 すべての材料を鍋に入れます（まだ点火しません）。
- 2 全体が均一に馴染むまでよく攪拌します。
- 3 弱火にかけながら、木べらなどでゆっくりと大きく円を描くように攪拌します。
- 4 全体がなめらかになるまで攪拌します（約15〜20分）。
※焦げないように注意！
- 5 木べらですくって、落とす際に逆三角形が維持できるくらいの硬さになればOKです。
※「あっかんべー」をした時の舌の形をイメージ
- 6 型に入れて、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やします。
- 7 タレを作ります。わさび醤油の材料☆をすべて鍋に入れて、ひと煮立ちさせます。
タレも冷蔵庫で冷やしておきます。

●まだまだある！ごまの効果●
血栓・動脈硬化予防、高血圧の抑制
悪玉コレステロールの低下
自律神経機能の改善 アルコール代謝促進 etc

ごま豆腐はやわらかく、もちっとした食感が食べやすいため、食欲がない時などの栄養補給にもオススメです。

実際に作るのは大変なので、市販のものを冷蔵庫にストックしておくのも良いですね。わさび醤油や酢味噌をつけて食べるのが一般的ですが、黒蜜をかけて甘いスイーツとしてもおいしく食べられます。



SPECIAL FEATURE

ごまのちから

おいしい
ごま豆腐の作り方
お教えします

栄養科
石原希恵
Kie ISHIHARA

「ごま」には
身体に必要な栄養がぎっしりと詰まっています。
今回はそんな栄養満点の「ごま」のお話します。

