

# 診療所 待合室

## コレステロールと 食事療法

大山口診療所

久野 宣年

1日に必要なコレステロールの約80%は肝臓で合成され、食事によって取り込まれるのは約20%だけです。健康な人なら、コレステロールを多く取っても一定以上は吸収されません。日本人では、食事でコレステロールを取り過ぎて病気になる人はほとんどいません。また、あまり取らなくても足りなくなることはありません。したがって健康な人ならコレステロールの心配をする必要はないと思います。

コレステロールが高いと動脈硬化が進み、心臓病が多くなるといわれています。しかし、日本の女性ではある程度コレステロールが高くても心臓病になる人は少ないので、薬を必要とする人は多くありません。また、健康診断後のデータでは高齢者の場合、コレステロールが高いほうが肺炎などにかかりにくく死亡率も低くなっています。このことより、コレステロールを下げる必要のある人は糖尿病、高血圧などの動脈硬化になりやすいリスクのある人や、中年までの男性が中心です。

コレステロールの高い人に対する食事療法は、人によって考え方が異なり、近年大きく変化しています。食事指導も、単にコレステロールの多い食品を控えることや、動物性の脂肪やカロリー制限だけではあまり効果はないようです。もともと食事からのコレステロールの影響は少ないのですから、完全栄養食である卵は1日に2個くらい食べてもよく、いか、えびなども制限する必要はないと思います。

動脈硬化を進行させる植物油（リノール酸）を減らす方が大切です。つまりリノール酸を減らし、魚介類に多く含まれる魚油を多くとることを勧めています。リノール酸の多いサラダ油をバターなどの動物性油脂、シソ油、エゴマ油などにかえる。マーガリン、マヨネーズ、ポテトチップスになるべくとらないようにすることです。コレステロールを制限するよりも食物繊維の多い緑黄色野菜などを十分にとり、運動したり、カロリー制限をしたりして体脂肪を少なくする方がコレステロールが低下し、動脈硬化の予防に繋がります。

食事療法を長続きさせるために必要なことは、おいしく食べて我慢しないで続けられる方法を、一人一人が自分の生活に合わせて運動も含めて考えていくことです。

## なかやま温泉 だより vol. 4



◆なかやま温泉  
☎ 0858-49-3330

こんにちは。なかやま温泉  
ゆーゆー倶楽部ナスパルです。

新緑の季節になりました。

ゴールデンウィーク期間中は、  
各地で多くのイベントが開かれ  
ます。行楽帰りの疲れた身体を

癒しに、なかやま温泉にゆったり  
り浸かってみませんか。  
さて今回のご案内は、なかや  
ま温泉から徒歩1分の広場で催  
される、楽しいイベントのご紹  
介です。踊って食べて温泉に入  
る、お得なイベントです。

## 「ナカヤマと カリブの祭」

中山温泉館で行われている

『サルサ・ダンスレッス  
ン』講師主催のイベント  
が5月31日（土）11時～  
15時に開かれます。場所  
は中山みどりの森保育園  
隣の野外広場です。

前売り券は1,000  
円ですが中山温泉の入浴  
券と、当日の出店ブー  
スで利用できる500円券  
が付いています。

小さなお子様が楽しめ  
る体験コーナーもありま  
すので、ご家族でお出  
かけください。チラシは、  
なかやま温泉にも置いて  
います。

## ナカヤマとカリブの祭

Festival del Caribe en Nakayama



2014.5.31(土) 11:00-15:00

中山みどりの森保育園よこ野外広場

前売り券 1,000円 当日券 1,200円

※中山温泉ナスパル温泉券・500円券付

無料で行われることのないカラカルチャーをキューバ  
のサルサダンスとジャマイカのレグエエニジックを  
とおして親子で楽しむ音楽ダンスイベント！

主催：トリノカツオ

中山みどりの森保育園と中山温泉館とによる  
共催イベントです。