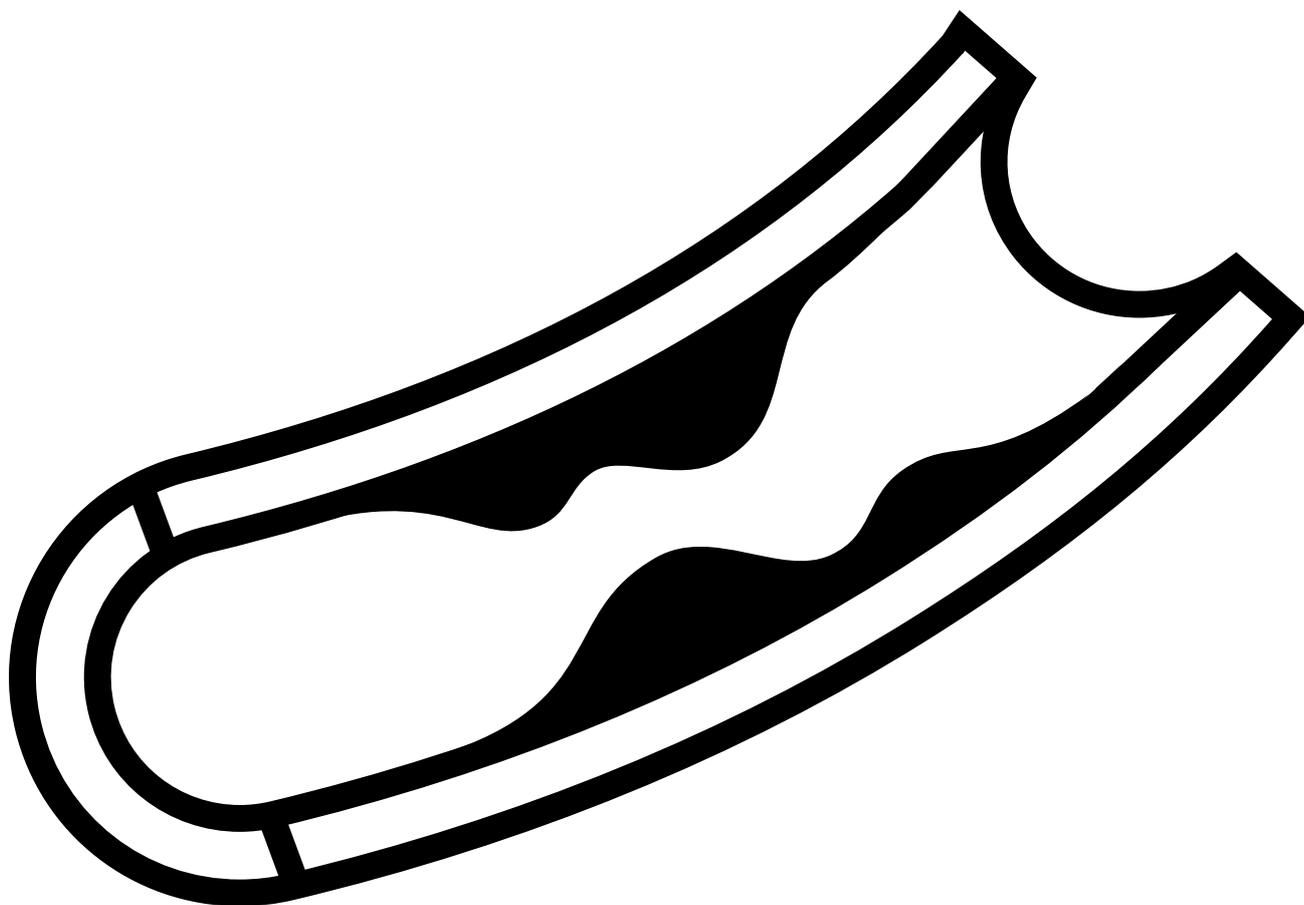


コレステロール

取扱説明書

品番:SSHM-076

保管用



2024年5月23日放送



・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

悪玉でも善玉でもない・・・超悪玉！

血液検査でわかる悪玉・善玉コレステロールとは？

コレステロールは本来、細胞膜やホルモンなどの材料となる体にとって必要なもの。しかし血中で増えすぎると、動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞の原因になる非常に危険な存在でもあります。それゆえ血液検査を行った際にもらえる、ほとんどの結果表にはLDLコレステロール（悪玉）とHDLコレステロール（善玉）が明記されています。2つのコレステロールに区別されているのはその働きが異なるためです。



●LDLコレステロール=体じゅうにコレステロールを運ぶ運び屋さん= “悪玉”



●HDLコレステロール=余分なコレステロールを回収するお掃除屋さん= “善玉”

悪玉が多すぎたり、善玉が少なすぎたりすると血管の壁にコレステロールがたまることに！

●LDLコレステロールの基準値
139ml/dL以下

●HDLコレステロールの基準値
40ml/dL以上

(日本動脈硬化学会より)



血管の壁にたまったコレステロール



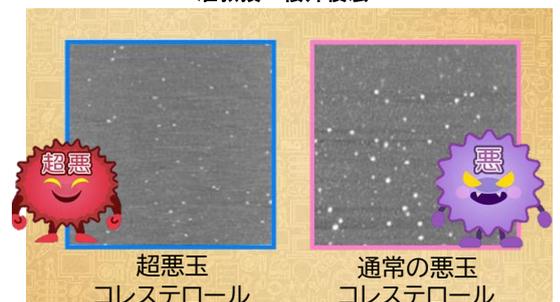
最近わかってきた“超悪玉”コレステロールの存在！

“私は悪玉も善玉も基準値内だから大丈夫！”・・・
とされているあなた！
残念ですが安心できないことが最近わかってきました。

それは“超悪玉コレステロール”の存在です。
実は超悪玉コレステロール（sd-LDLコレステロール）とは、“悪玉が小型化したコレステロール”のことです。
超悪玉=小さな悪玉コレステロールは普通の悪玉よりサイズが小さいので血管の壁に入り込みやすく、血中での滞在時間も長いことが知られています。
この超悪玉が多ければ多いほど、心臓病になるリスクが高くなり、超悪玉が少ない人に比べても3倍高いことが報告されています。

しかし現在、通常健康診断では超悪玉コレステロールは測っていません。

画像提供：北海道大学大学院保健科学研究院
准教授 櫻井俊宏



超悪玉のカンタン撃退法は・・・
P.3～4をご参照ください！

悪玉を超悪玉にする犯人は、**中性脂肪**！

中性脂肪が多いと、**悪玉が超悪玉**に変化しやすい！

超悪玉の数値は通常の血液検査ではわかりませんが、大丈夫です！
 実は、血液検査で測定される**中性脂肪**の値を見れば、
 超悪玉の数が多いのか少ないのか、おおまかに把握することができるのです。



●**中性脂肪の基準値（空腹時）** 149mg/dL以下（日本動脈硬化学会より）

なぜ中性脂肪が悪玉コレステロールを小型にして超悪玉にしてしまうのか？



●中性脂肪と悪玉コレステロールが
 血中で接触すると、両者が持っている
コレステロールと中性脂肪の一部を
交換するという性質があります。



●脂肪の一部を持った状態の悪玉コレステロールは、
 血中から肝臓に運ばれます。
 そこで**中性脂肪だけが分解**されてしまいます。
 すると、残りのコレステロールを持った、
 “小さな悪玉コレステロール”
 超悪玉コレステロールができて上がるのです。



●肝臓から再び血中に運ばれてきた
 超悪玉コレステロールは、
 サイズが小さいために
 容易に血管の壁に入り込むことができるようになり、
 動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞
 の原因となるのです。

コレステロール値、特に悪玉（LDL）コレステロールが高くなってきた方は、
 中性脂肪の値にも注意しましょう。



悪玉が小型化して超悪玉になる原因は中性脂肪だけではありません。
 高血糖や高血圧などでも小型化するおそれがあります。
 コレステロール値だけでなく中性脂肪や血糖、血圧の数値も
 同時にチェックすることが重要です。

アブラを使ってアブラを制す！

👉 中性脂肪を減らす効果がある、アマニ油

悪玉が超悪玉に変化するのは、中性脂肪が主な原因。なので、中性脂肪を落とすことで、超悪玉の数も下げることができます。

中性脂肪を落とすのにまず大事なのは「**食事制限**」と「**適度な運動**」です。

しかし長続きせずに諦めてしまう人も多いかと思えます。

そこでトリセツがもう一つオススメするのが**アマニ油**です。

アマニ油は亜麻の種からとれる油で、体内に摂取すると脂肪細胞の燃焼効率を上昇させる働きのある**オメガ3系の不飽和脂肪酸**を多く含んでいます。

このアマニ油を12週間とり続けたところ、**超悪玉コレステロールが28.9%減少**したという研究もあります。また、オメガ3は**青魚**や**エゴマ油**などにも含まれているので、いろいろなもので摂取すること、「食事制限」や「適度な運動」も併用するのがオススメです。



👉 食事のプロがオススメする、“朝オメガ”！

管理栄養士で料理研究家でもある村上祥子さん。

82歳の現在でも、料理教室や執筆活動に大活躍しています。

そんな村上さんの健康の秘けつが**毎朝必ずとるというアマニ油**だそうです。とり方はとてもかんたんで、ただかけるだけ。

村上さんは、ミルクティーに**スプーン1杯（約5g）**のアマニ油を加えて毎朝飲んでいるそうです。

その他にも、**みそ汁**や**納豆**、**サラダ**や**ヨーグルト**にかけてもかんたんでおいしくオメガ3をとることができます。

実は、アマニ油などに含まれるオメガ3は**夕食よりも朝食にとるほうが健康効果が高い**ことが報告されています。

8週間夕食にオメガ3をとり続けても中性脂肪に大きな変化は見られませんでした。朝食にとり続けると、**中性脂肪が20%ほど低下**したという報告もあります。

中性脂肪が気になる方は“朝オメガ”を試してみてください。



①オメガ3はとりすぎに注意！

アマニ油小さじ1杯（5g） ローストアマニ大さじ2杯（10g）が目安です。

②ポリスチレン製の容器(カップラーメンなど)には使用しないでください。容器の内部が変質して、お湯などがこぼれる可能性があります。

村上さん直伝！ローストアマニのレシピ



ローストアマニは絞る前の亜麻の種を香ばしく
ばい煎したもので、オメガ3系脂肪酸だけでなく
食物繊維も豊富に含まれています。
1日に大さじ2杯（約10g）が目安です。



アマニトースト

【材料】（1人分）

食パン……………1枚
ローストアマニ……………10g
バター……………適量
はちみつ……………適量



【作り方】

- ① 食パンをトースターなどで焼く
- ② 焼いたトーストにバターとはちみつを塗り、ローストアマニをふりかける

鶏むね肉のアマニだれ

【材料】（2人分）

鶏むね肉（皮なし）……………200g
酒……………大さじ1
ローストアマニ……………10g
ごま油……………大さじ1
砂糖・酢・しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々
かいわれ大根……………30g



【作り方】

- ① 鶏むね肉は2枚にそぎ切りにし、表面に1cm間隔に切れ目を入れる
- ② 耐熱皿に鶏むね肉をのせ、塩を少々ふり、酒をかけてラップする
- ③ ②を電子レンジに入れ、600Wで4分加熱する
- ④ ポリ袋に③を移し、麺棒でたたいてほぐす
- ⑤ 砂糖・酢・しょうゆ各大さじ1にローストアマニとごま油を混ぜる
- ⑥ 器に④を盛り、根元を落としたかいわれ大根を添え、⑤をかける

保ショー欄

品名 コレステロールのトリセツ

お客様名 ドラックドラゴン
塚地 武雅

他人事ではない回でした!
アマニ油、毎日飲みます!

目指せ、中性脂肪
149 以下!

あしたが変わるトリセツショー



保ショー欄

品名 コレステロールのトリセツ

お客様名 阿佐ヶ谷姉妹 木村 美穂

これを見れば
あなたも すぐに
コレステロール博士!!


あしたが変わるトリセツショー

