

# 栄養科だより

至誠堂総合病院  
栄養科発行  
2026年 2月1日  
-408号-

## 立春です

新年を迎えてから一ヶ月が過ぎ、お正月気分もすっかりなくなってきた頃ですね。

まだ、大雪という程の大雪はなく、穏やかな一月でしたが、気温の変化があり、体調管理が大変だったと思います。

暦の上では立春ですが、これからが冬本番です。インフルエンザの流行は落ち着いてきましたが、まだまだ油断せず体調に気を付けましょう。

さて、二月三日は節分の日です。栄養科では行事食を予定しています。あと少しお待ち下さい。

### 節分の日行事食

大豆ご飯  
いなり煮  
蒸し野菜  
お浸し 刻みのり  
すまし汁  
豆乳きなこプリン

## 血中資質のバランス

コレステロールといえば、「悪者」という印象が強くなりますが、脂質の一種で、じつは体にとって必要かつ大事なものです。細胞膜や、脂質の吸収に作用する胆汁酸、ホルモンの材料になるなど、重要な働きを担っています。

コレステロール値は、健康診断の結果の中では「血中脂質」という項目の中にあります。きちんとチェックしておきたいのは「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」「中性脂肪」の3つです。

LDLコレステロールと中性脂肪は基準値よりも高いことが問題ですが、HDLコレステロールは逆に高いほうが体にとって望ましい状態です。つまり、血中脂質はバランスが大事で、それがかくずれた状態が「脂質異常症」です。

脂質異常症は、自覚症状がまったくないかもしれません。しかし、放置しておくと、動脈硬化のリスクが高まります。動脈はだれでも加齢とともに血管がたかく、内腔がせまくなりますが、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病や、喫煙習慣があると、さらに進行が促進されます。

動脈硬化自体にも自覚症状はありませんが、徐々に進行して、心筋梗塞などを引き起こします。日本人の死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化によるものです。これらの病気は発作が突然起こり、運よく命が助かっても後遺症に苦しむ人が多いことが特徴的です。

いくつか種類がある動脈硬化の中でも、LDLコレステロールと関係が深いのは「アテローム性動脈硬化」です。

アテローム性動脈硬化では、太い血管にLDLコレステロールなどでできたどろどろの塊がたまって内腔が狭くなります。近年、このアテローム性動脈硬化が原因の脳梗塞が増加傾向にあります。

LDLコレステロール値が高い人は食事のコレステロール制限とともに飽和脂肪酸制限が必要です。LDLコレステロール値が高い人はコレステロール摂取量を減らすこと、具体的には1日200mg未満に減らすことでLDLコレステロールの低下が期待できます。

コレステロールの多い食品(動物性のレバー、臓物類、卵類)は控えて、飽和脂肪酸(脂身のついた肉、ひき肉、鶏肉の皮、バター、ラード、やし油、生クリーム)やトランス脂肪酸の多い食品(マーガリン、洋菓子、スナック菓子、揚げ菓子)を控えましょう。食物繊維の多い食品である未精製穀類、大豆製品、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどを増やしましょう。

### ツナとピーマンの和風パスタ

材料(1人分)	
ツナ缶	1缶
ピーマン	3~5個
パスタ	100g
ごま油	適量
塩コショウ	適量
ポン酢	適量
刻み海苔	適量



#### 作り方

- ① パスタを表記通りに茹でておき、その間にピーマンを細切りにします。
- ② 深めのフライパンにごま油をひき、細切りにしたピーマンを炒め、ピーマンに火が通ったら、ツナを入れ塩コショウで味付けします。
- ③ 茹でたパスタを②に入れ、ポン酢で味を整えます。
- ④ 皿に盛り付け、刻み海苔をトッピングして完成です。