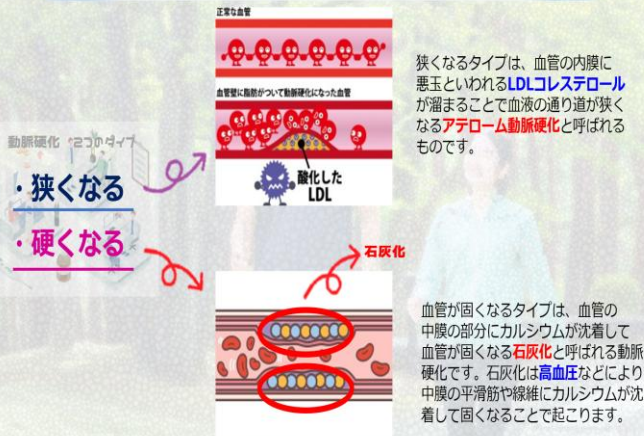


動脈硬化の種類

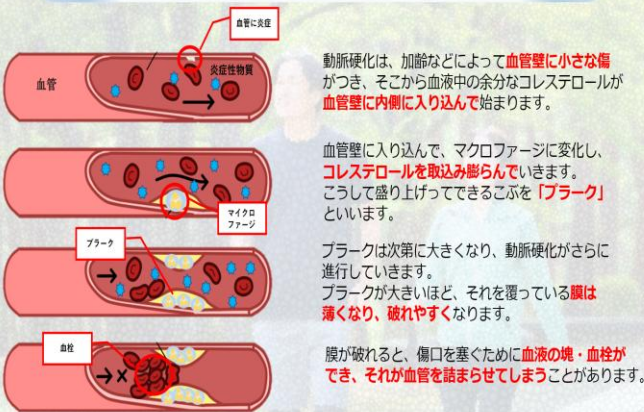


動脈硬化の検査・検診



血液検査では、動脈硬化を進行させる危険因子を持っているかどうかわかります。脂質は、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）、HDLコレステロール（善玉コレステロール）、中性脂肪の3つを調べます。それぞれ空腹時に140mg/dl以上、40mg/dl未満、150mg/dl以上だと「脂質異常症」と診断されます。さらに、LDLコレステロール120～139mg/dlを境界域と言い、高血圧や高血糖などほかの危険因子が多い人は、この値でも注意が必要となります。

動脈硬化は加齢・余分なコレステロールで始まる

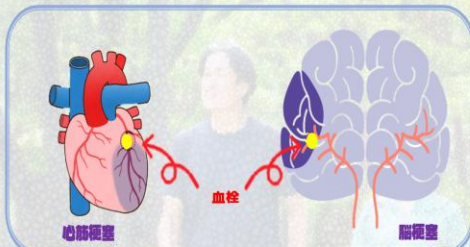


動脈硬化の魔法の薬！運動



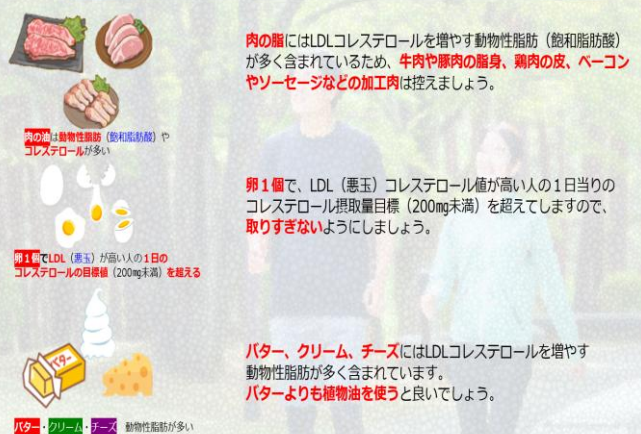
運動によって、HDLコレステロール（善玉コレステロール）が血液中に増加します。HDLコレステロールは血管の壁に溜まったLDLコレステロール（悪玉コレステロール）を回収して、動脈硬化を進みにくしてくれます。

動脈硬化を加速させる慢性炎症



これが心臓の血管で起これば心臓病、脳の血管で起これば脳梗塞となって、命に関わります。慢性炎症を防ぐには、内臓脂肪を減らすことが大切です。見た目は普通体型でも、内臓脂肪が過剰についた「隠れ肥満」の人もいます。おなかぽっこり出ている、おへその高さの皮膚がつまみやすい場合は、要注意です。皮膚のすぐ内側につく「皮下脂肪」は多くないと考えられるため、逆に内臓脂肪が多い隠れ肥満であることが疑われます。

血管が変わる食事術①



血管が変わる食事術②



積極的にとりたい食品

青背の魚に含まれるEPAやDHAは、中性脂肪値を低下させる効果があります。中性脂肪は、血管壁に入り込みやすい小型化したLDLを増やす働きがあるので、この値を下げるのが重要です。但し、**内臓まで丸ごと食べる小魚**は、コレステロールが多いので、**取りすぎない**ようにしましょう。

大豆に含まれるしじつのリノール酸には、LDLの代謝を促し、血液中のコレステロールを減らして動脈硬化の進行を抑える働きがあります。
海藻（わかめ、ひじき、昆布、めかぶ、もずくなど）・**きのこ類**（なめこ、しろきくらげ、しいたけなど）は、コレステロールの吸収を抑え、動脈硬化の進行を予防する食物繊維が豊富です。

大豆に含まれる脂質・レシチンやリノール酸はコレステロールを下げて動脈硬化を抑える

血管が変わる食事術③



緑黄色野菜（ほうれん草、モロヘイヤ、ピーマン、トマト、にんじん、ブロッコリー、オクラなど）は、β（ベータ）カロテンやビタミンC・Eなど、動脈硬化を進行させる活性酸素の働きを抑える抗酸化作用がある成分が多く含まれています。

洋菓子
(バター・クリーム)

脂質や砂糖性成分が多く、カロリーが高め

たまに楽しむ程度に

和菓子
(小豆・寒天)

比較的低カロリーが特徴

継続的に食べてもよい

ケーキやクッキーなどのバターやクリームを使用した洋菓子は、脂肪が多く、カロリーが高めです。たまに楽しむ程度にとどめるほうが良いでしょう。
洋菓子に比べて**和菓子**に使用されている**小豆や寒天**は、比較的低カロリーなので過度に食べるのは良いでしょう。但し、**食べ過ぎは厳禁**です。

