

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.279

2020年1月号

コレステロール ～食事との関係～

✔ コレステロールとは

体に存在する脂質の一つです。コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸(脂質の吸収を促進する働き)を作る材料となるため、体にとって必要な物質です。



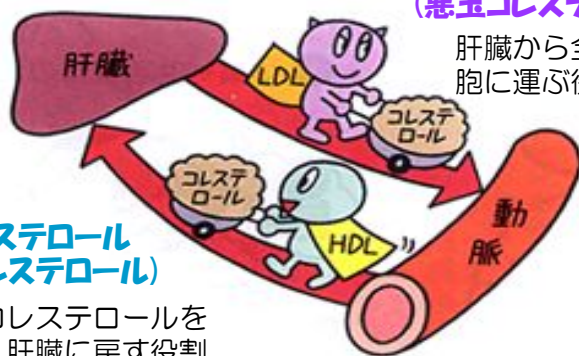
✔ 種類

★ HDLコレステロール (善玉コレステロール)

余ったコレステロールを回収し、肝臓に戻す役割。

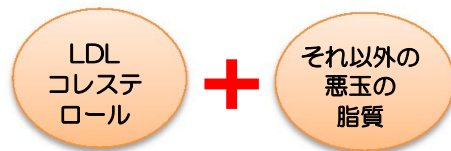
★ LDLコレステロール (悪玉コレステロール)

肝臓から全身の細胞に運ぶ役割。



non-HDLコレステロール (総悪玉コレステロール)

血液中全ての「悪玉」の脂質量。

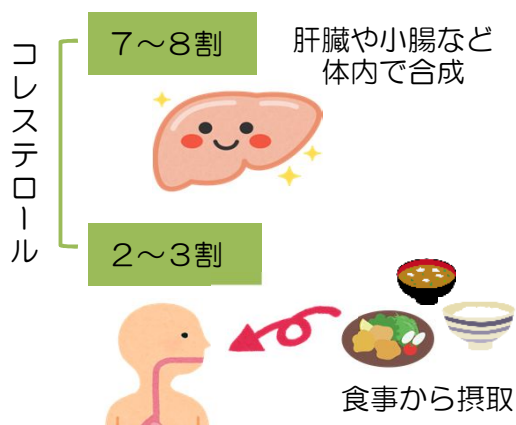


中性脂肪が増えると、non-HDLコレステロールも上がりやすくなります

悪玉コレステロールと言われているLDLコレステロールも数値が通常の範囲であれば問題はありません。しかし、LDLコレステロールが増えすぎると、活性酸素の影響で酸化して過酸化脂質となり、蓄積していくと血管が細くなって血栓ができやすくなり動脈硬化を進行させる原因になります。

✔ コレステロールが上がるしくみ

コレステロールは、体内で合成されるものと、食事から摂取するものがあります。



体には、食事からのコレステロールの摂取が少ない場合は体内で合成する量を増やすなど、コレステロールを一定に保つ働きがあります。

食事から摂るコレステロールが多すぎる、**遺伝**や**糖尿病**、**ホルモンの異常**などが原因で、コレステロール量の調節が上手く働かなくなるとコレステロール値は上昇します。



2015年に食事におけるコレステロールの摂取量の上限が撤廃されました。しかし、血中コレステロール値が高い人は、コレステロールの過剰な摂取は好ましくありません。(日本動脈硬化学会より)

✓ コレステロールを正常にするには？

高コレステロール食品や動物性脂肪の摂りすぎに注意し、**食物繊維**や**レシチン**、**DHA**・**EPA**を多く含む食事を心がけ、コレステロールを抑えましょう。

食物繊維

海藻類やいも類などに多く含まれる水溶性の食物繊維は、コレステロール値を改善する働きがある。



レシチン

大豆製品などに多く含まれる。コレステロールの吸収を抑える働きがある。



DHA・EPA

青魚やエゴマ等に多く含まれる。動脈硬化を予防する働きがある。



血管に蓄積しやすい酸化状態になることを防ぐため、**ビタミンC**や**ビタミンE**、**βカロテン**、**ポリフェノール**など活性酸素の働きを抑える抗酸化作用の強い栄養素を多く含む食品も摂りましょう。

ビタミンC

果物、淡色野菜など



ビタミンE

ナッツ類、魚介類など



βカロテン

かぼちゃ、人参など



ポリフェノール

緑茶、ぶどうなど



✓ おすすめ一品料理

ツナと舞茸の炊き込みご飯

<1人分>

エネルギー 354kcal
たんぱく質 13.0g
脂質 1.3g
食物繊維 3.0g
塩分 1.1g



材料	2人分
米	1合
ツナ缶(水煮)	1缶
舞茸	1パック
芽ひじき	小さじ1
だし汁(かつお・昆布)	180cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
青ねぎ(小口切り)	1/2本

作り方

- 舞茸は石づきを切り落とし、手でほぐす。芽ひじきは水に浸して戻し、水気をきる。
- 米はといて炊飯器に入れて、①とツナ缶を汁ごと、Aを加えて軽く混ぜて炊く。
- ②を器に盛り、青ねぎを散らす。

きのこには食物繊維が豊富に含まれています。ツナにはHDLコレステロールを増やす働きのあるDHA・EPAが含まれます。ひじきは食物繊維が多く、コレステロール値を改善する働きがあります。

豆腐のくずし汁

<1人分>

エネルギー 72kcal
たんぱく質 4.5g
脂質 1.8g
食物繊維 2.5g
塩分 1.0g



材料	2人分
木綿豆腐	1/4丁
里芋(小)	2個
大根	1cm
人参	2cm
三つ葉	1/4束
だし汁(かつお・昆布)	300cc
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

- 里芋は一口大に切り、大根と人参は皮をむき、2~3mm幅のいちょう切りにする。三つ葉は根を切り落とし、3cm長さに切る。
- 鍋にだし汁と里芋、大根、人参を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、火が通ったら、木綿豆腐を手でくずしながら入れる。
- ②の豆腐に火が通ったらAで味を調べ、椀に注いで三つ葉をのせる。

植物性のたんぱく質である豆腐を使うことで、コレステロールの上昇を防ぐことができます。また、里芋は水溶性食物繊維を多く含んでおり、体内のコレステロールを減らす働きがあります。

～すずらんイベント情報～

12月11日(水)に「千田スポーツ会館」のサロンで講義を行いました！

「免疫力を高めよう！」というテーマで講義を行い、6名の方にご参加いただきました。栄養士から免疫力を高めるために笑うことも効果的だと話をし、実際に大きな声で「わっはっは」と笑っていただきました。その他、質問が出たりメモを取ったり、熱心に聞いていただけました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

1月の木曜カフェ・リリーベル

参加者
募集中

テーマ：『メタボリックシンドローム』

1月～3月に5回シリーズで開催します。どなたでも参加いただけます。

《1月の予定》

◇第1回 1月23日 10:30～11:30
『メタボリックシンドロームって
なあに？(血管年齢測定)』
薬剤師がメタボのしくみや原因
などについてお話します。

◇第2回 2月13日 10:30～11:30
『脱メタボ！
ためない食生活(食事の話)』
栄養士がメタボを予防する食事についてお話します。

◇第3回 2月27日 10:30～13:00
「メタボなんて恐くない！(料理作り)」
・参加費：材料費として600円
・定員：8名
(第1回、第2回に参加された方優先)



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》
すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

◇第4回 3月12日 10:30～11:30
「メタボと薬の上手な付き合い方
・簡単な運動でメタボ予防」
◇第5回 3月26日 10:30～11:30
「これまでのおさらい(血管年齢測定)」

《ミニ健康教室の
問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350

ミニ健康教室に参加して
お得なポイントゲット♪

☆広島市高齢者いきいき活動ポイント
(1回につき1ポイント)

☆今月のスタッフからひとこと☆

年があげ、厳しい寒さが続いています、体調はいかがでしょう。木曜カフェ・リリーベルでは温かい飲み物も用意しておりますので、お近くに来られた際はぜひお立ち寄りください。

スタッフ：河村

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193



今月のカフェ
23日
10:00～
15:00です

薬剤師からのミニ情報



～コレステロールについて～

コレステロールを改善する薬とその特徴を紹介します。

★スタチン系製剤： Crestol、メバロチン、リバロ、リピートルなど

肝臓でコレステロールの合成に必要なHMG-CoA還元酵素を阻害してコレステロールの合成を抑えます。肝臓でのコレステロールの合成が抑えられると血液中のコレステロールが肝臓に取り込まれて、血液中のコレステロールが減少します。



※副作用：筋肉痛のような怠さや尿の色が赤っぽく変わることがある。その場合は、医師や薬剤師に相談。

★陰イオン交換樹脂製剤：コレバイン、クエストランなど

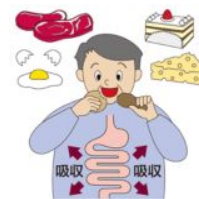
陰イオン交換樹脂は胆汁酸と結合して胆汁酸の排出を促進します。胆汁酸は、コレステロールを原料とし肝臓で作られているため、胆汁酸の排出が増加すると肝臓のコレステロールが減り、血液中のコレステロールが減少します。

※副作用：便秘、腹痛、嘔吐などがある。また、ワーファリンや一部の抗生剤などと一緒に飲むと、薬の吸収が悪くなってしまうことがあるため注意が必要。

★小腸コレステロールトランスポーター阻害剤：ゼチーア

小腸での食事由来のコレステロールの吸収を阻害し、血液中のコレステロールの取り込みが促進されるため血液中のコレステロールが減少します。

※副作用：多くはないが便秘や下痢になることがある。



★プロブコール：シンレスタール、ロレルコなど

胆汁酸を増やしてコレステロールの排出を増やします。その結果肝臓へのコレステロールの取り込みが促進され、血液中のコレステロールが減少します。

※副作用：下痢や嘔吐などが起こる場合がある。

★ニコチン酸誘導体：ユベラ、ペリシッド、コレキサミンなど

肝臓での中性脂肪の合成を抑えLDLコレステロールを減少させますが、HDLコレステロールは増やす作用があります。手足の血管を広げて血流を良くする作用もあります。

※副作用：便秘や胃の不快感が起こる場合がある。



★次回のテーマは、血圧 を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索