

～脂質控えめ 2 週間献立 & おかずカタログに注目！～ コレステロール & 中性脂肪を自分で下げる 『オレンジページ おとなの健康 Vol.11』

健康と食に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、おとな世代の健康情報誌『オレンジページ おとなの健康』。最新号 Vol.11 が 5 月 16 日(木)に発売になります。今号では、〈コレステロールと中性脂肪を自分で下げる〉を大特集。献立やレシピの工夫など、食生活を中心としたセルフケア法を紹介しています。



日本人の3人に1人が脂質異常症！

コレステロールや中性脂肪は血液中に存在する脂質の一種。数値に問題があると脂質異常症と診断されますが、自覚症状がないのが怖いところ。放置すると動脈硬化が進み、命に関わる病気につながる恐れも。食べすぎや運動不足など、長年の積み重ねが原因なので、食事の見直しや生活習慣の改善が重要です。

監修/寺本民生(てらもと・たみお): 帝京大学臨床研究センター センター長。寺本内科・歯科クリニック内科院長。帝京大学名誉教授。『脂質異常症がよくわかる本』(講談社)など著書・監修書多数。

【コレステロール & 中性脂肪を下げるために無理なく続けられる“毎日のごはん”】

管理栄養士で料理研究家の牧野直子先生が、おいしくて簡単な「2 週間献立」と、さらに主菜のレパートリーが広がる「おかずカタログ」を教えてくださいました。毎日の献立でカロリーや脂質を無理なく減らせ、コレステロールや中性脂肪の数値が下がっていきます。



大切なのは、何を食べるかよりも、ほどよい量を守ること！

- ① 食事の適正量を知ること: 1 日の総カロリーの目安は 1800 キロカロリー。また、肉・魚は 1 回 80g、脂質は 1 日 50~60g、野菜は 1 日 350g 以上とって。
- ② 主食、主菜、副菜をそろえれば自然にバランスはとれる: 個人差はあるが、成人なら 1 日 1800 キロカロリーが目安。肉、魚、野菜をバランスよくとりながら、脂質を減らすことがポイント。食材に含まれる脂質にも注意。
- ③ 食材に NG なし。食べる量と頻度が重要: 筋肉を作るためのたんぱく質や、余分なコレステロールを排出する食物繊維を含む食材はしっかり摂取(目安例/食物繊維は 1 日 20g 以上、大豆・大豆製品は 1 日 50~100g)。

監修/牧野直子(まきの・なおこ): 管理栄養士・料理研究家。「スタジオ食」主宰。雑誌・書籍等のメディアをはじめ、料理教室や講演会、保健センターでの栄養指導など、幅広く活動。

◇〈コレステロール〉〈中性脂肪〉を下げる 2 週間献立の一例



[左]脂質の少ないヒレ肉が主菜の「豚ヒレ肉のくわ焼き献立」(なめこのみそ汁、もち麦ご飯、わかめときゅうりの酢のもの)、[中]良質なたんぱく質である豆腐を大きめにカットし食べ応えがUPした「豆腐チャンプルー献立」(あおさ汁、切り昆布とちくわの煮もの、雑穀ご飯)、[右]目の細かいパン粉で吸油量を減らしカロリーダウン! 「ささ身フライ献立」(胚芽米ご飯、ラタトゥイユ、コーンスープ)

【column 1 日の食事量をコントロールするのは朝食から】



1 日の食事量の割合は、朝食 3: 昼食 3: 夕食 4 が理想です。とくに、朝食はエネルギーが必要なのでしっかりと。おすすめは野菜や、魚、卵などのたんぱく質がバランスよくとれる和食。洋食なら脂質を減らす工夫をしましょう。

献立例/だし巻き卵、ほうれん草のおひたし、わかめとねぎのみそ汁、ご飯
卵でたんぱく質を補給。ご飯の量は 150g まで OK。ここにヨーグルトや果物を添えても。

新連載 フィジカルトレーナー・中野ジェームズ修一さんの「母トレ」がスタート!

中野さんが、ひざ痛を抱えている母・信子さんと二人三脚で進める連載「母トレ 70 代の母にすすめる運動レシピ」。目標は、アメリカ合衆国の国立公園・グランドキャニオンを、ふたりで「歩いて観光」すること。連載では、毎日続けられる、がんばりすぎない運動を紹介していきます。



中野ジェームズ修一: フィジカルトレーナー。米国スポーツ医学会認定運動生理学士。豊富な知識と経験による指導で青山学院大学の駅伝チームなど一流アスリートからの信頼も厚く、一般の老若男女の生活習慣病対策などでも多くの支持を得ている。著書は、『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』(日経 BP 社) など多数。

～第 1 回は「運動習慣をつける」～



運動は習慣化し、継続してこそ効果が出ます。そのためには、「食事後に〇〇」「帰宅したら□□」と日頃の行動と運動を関連づけるのがおすすめポイント。

例)「週 3 回、習いごとから帰宅したら筋トレ」: 運動着に着替えなくてもできるカンタンで無理のないトレーニングなら、習慣にできます。

※ほかにも「毎日、スーパーに歩いて買い物に行く」「階段を積極的に使う」など運動を習慣づける提案や、「きびきびウォーキング」「ステップ台運動」など、具体的な運動のやり方も紹介しています。

『オレンジページ おとなの健康 Vol.11』

5 月 16 日(木)発売 本体 1,000 円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1320>

A4 変型判、アジロ綴じ、総ページ 148 ページ

「おからパウダーレシピ」「こんにゃく新レシピ」「歯の健康寿命を延ばすケア」なども収録

※次号(Vol.12)は 2019 年 9 月 14 日(土)発売予定 /特集: 食生活を見直して血糖値をコントロール!

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】