

和歌山県かつらぎ町健康レシピづくり  
血管若返りレシピ  
根拠資料

2018 年 1 月 31 日

大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 調理学研究室

岩野七海・内山美香・谷原沙也加

動脈壁の限局的な肥厚、硬化を認める病変を動脈硬化といい、血管の老化と動脈硬化はにつながることから、今回、血管若返りに着目し、動脈硬化を予防・改善が期待できる献立を検討した。血管若返りのポイントは下記の7項目である。

## ① 飽和脂肪酸の摂りすぎに気をつける。

飽和脂肪酸は、血清コレステロール値を上昇させる働きがあり、摂り過ぎると動脈硬化を引き起こすことがある。また、一価不飽和脂肪酸には、LDLコレステロール値を低下させる作用が、多価不飽和脂肪酸には血清コレステロール値やトリグリセリド値を低下させる作用がある。そのため、飽和脂肪酸を不飽和脂肪酸に置き換えることは動脈硬化の予防に効果的であるが、その場合も脂肪酸をバランスよく摂取することが大切である。よって、飽和脂肪酸の摂り過ぎに気をつけ、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸をバランスよく摂取することが動脈硬化の予防に効果的である。

### ●不飽和脂肪酸を多く含む食べ物

一価不飽和脂肪酸→オリーブ油、とうもろこし油、ごま油、菜種油など

多価不飽和脂肪酸→エゴマ油、菜種油、青魚など

→今回の献立では、主菜にサバを、副菜・汁物に、オリーブ油やごま油を用いることにより、動脈硬化の予防を期待した。

## ② 肉類より魚類を摂取する。

魚には、DHA や EPA が多く含まれており、動脈硬化の原因となる中性脂肪を減らす作用がある。さらに、DHA や EPA には、血液の凝固を防ぐ働きもあるので、心筋梗塞や脳卒中の予防にもつながる。

### ●EPA・DHA を多く含む食べ物

アジ、サバ、マグロ、ぶり、さんまなどの青魚など

→今回の献立では、主菜にサバを、副菜にツナを用いることにより、動脈硬化の予防を期待した。

## ③ 大豆・大豆製品を積極的に摂取する。

大豆のたんぱくには、血管の弾力性を高め、強化する働きがあるので、動脈硬化の予防には最適である。また、大豆の脂肪には、リノール酸やレシチンが豊富であり、これらは、血圧を低下させ、血管の老化を防止につながる。

→今回の献立では、主食・主菜であるグラタンに大豆を用いることにより、動脈硬化の予防や高血圧の予防・改善を期待した。

## ④ 食物繊維を積極的に摂取する。

動脈硬化を進行させる原因には、コレステロール値の上昇がある。食物繊維を十分に摂取していれば、余分なコレステロールが便として排泄されることから、コレステロール値の上昇を防ぎ、動脈硬化の予防につながる。また、食物繊維の中でも、ペクチン、マンナン、グアガムなどの水溶性食物繊維がコレステロール値の低下により効果的である。

●食物繊維を多く含む食べ物

玄米、海藻類、きのこ類、野菜、大豆、イモ類など

→今回の献立では、主食・主菜であるグラタンや副菜に野菜や海藻類を用いることにより、動脈硬化の予防効果を期待した。

## ⑤野菜・果物を十分に摂取する。

野菜や果物を中心として、積極的にカリウムを摂取することにより、体外へのナトリウムの排泄が促進され、高血圧や動脈硬化の予防につながる。また、果物や野菜に多く含まれているビタミンCには、皮膚や血管を強くする働きがあるため、ビタミンCを適切な量摂取することにより、血管の若返りが期待できる。

●カリウムを多く含む食べ物

トマト、ブロッコリー、小松菜などの緑黄色野菜、さつまいも、ジャガイモなどのイモ類など

→今回の献立では、副菜やデザートに、トマト、キュウリなどの野菜類・果実類を多く用いることにより、血管の老化につながる高血圧の予防・改善を期待した。

●ビタミンCを多く含む食べ物

赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、かんきつ類など

→今回の献立では、汁物にブロッコリーを、副菜に温州みかんを用いることにより、血管を丈夫にし、血管の若返りを期待した。

## ⑥ビタミンA、ビタミンEを積極的に摂取する。

ビタミンA、ビタミンEなどの抗酸化物質を積極的に摂取することによって、LDLコレステロールの酸化修復を防ぎ、動脈硬化の予防につながる。動脈硬化はLDLコレステロールが酸化修復により酸化LDLへと変化し、それが、血管内に付着することが原因の一つといわれている。ビタミンAやビタミンEなどの抗酸化物質にはLDLコレステロールの酸化を防止する働きがあるため、積極的に摂取することが動脈硬化の防止に効果的である。また、ビタミンEはビタミンCと一緒に摂取することにより効果の増大が期待できる。

●ビタミンAを多く含む食べ物

レバー、うなぎ、卵黄、海藻類、緑黄色野菜など

●ビタミンEを多く含む食べ物

アーモンド、落花生、マーガリン、アボカド、うなぎなど

## ⑦食塩摂取量を適正值にする。

食塩の過剰摂取は高血圧の原因であり、動脈硬化を誘発することがある。食塩の摂取量を抑えることで、高血圧を防ぐことが血管の老化を防止するために大切である。

また、減塩を行うときのポイントとして、以下のような項目がある。

- ・だしを上手く使う。
- ・かんきつ類や酢などで酸味を効かせる。
- ・こしょうやカレー粉などの香辛料を使う。
- ・塩分は1皿だけに集中して使う。
- ・料理に焦げ目をつけて、香ばしさを出す。
- ・汁物は具だくさんにして、汁の量を減らす。

→今回の献立では、これらのポイントの中から、主菜にだしを利用することと副菜に黒コショウを用いることにより、減塩を図り、高血圧予防・改善を期待した。

### 参考文献

「動脈硬化・コレステロールを防ぐ食事」 渡辺孝、渡部昭（編著）、保健同人社

「内科 MOOK 動脈硬化」阿部正和（編著）、金原出版

「新臨床栄養学」本田佳子（編）、医歯薬出版株式会社