

2024年9月11日

食事で動脈硬化を予防しよう

全粒粉蒸しパン

いわしとトマトのパスタ

たっぷりきのこの
サラダカボチャの豆乳
ポタージュ

♡ ポイント

私たちの血管は三層構造をしており、外側から外膜・中膜・内膜と呼びます。中でも動脈硬化に最も関係するのが内膜です。喫煙や高血圧、高血糖などにより内膜が傷つくと、血液中を流れるLDL コレステロール（悪玉コレステロール）が内膜の内側に入り込みます。これに対して、赤血球の一種であるマクロファージがLDL コレステロールを取り込みますが、そのまま内膜の内側に蓄積してしまいます。こうして内膜が大きくなることで、血管の内腔が狭くなります。さらに、膨れた内膜が破裂する場合があります。

動脈硬化は無症状で進行することが多いですが、心臓病や脳卒中など様々な病気の原因となるため、食生活を見直して予防することが大切です。

～動脈硬化予防におすすめの食材～

- ★ 魚（特に青魚）
- ★ 大豆、大豆製品
- ★ 野菜
- ★ 海藻
- ★ きのこと
- ★ 未精製の穀物

～控えたほうが良い食品～

- × 肉の脂身
- × アルコール飲料
- × 加工食品
- × 食塩

♡ 感想

- いわしは水煮缶を使うので簡単にできた。家でも作ろうと思う。（60代女性）
- 野菜やきのこがたっぷりなので、ヘルシーだが満足感があった。（70代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）