健康な暮らしのお手伝い　ホワイズ・スクエア

why's square

No.352

2020年 5月号

特集「人生100年時代」のホワイズ栄養教室

栄養の見直しで改善できる
脂質異常症

全国で愛されるホワイズ

【北九州】（株）ロータスサプライ北九州、（株）エム・シー・エフ第一・第二事業部が活躍する北九州には、藤の花で有名な「河内藤園」があります。毎年、美しい花が咲き乱れ、見る人を圧倒しています。

健康をカタチに 42th why's

特集 「人生100年時代」のホワイズ栄養教室

栄養の見直しで改善できる
脂質異常症

たかが…と油断していませんか？

脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気のリスク大

脂質異常症は、血液中の中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが基準値より高い、またはHDL（善玉）コレステロールが基準値より低い状態です。おもな原因は食べ過ぎ、運動不足、肥満など。放置すれば動脈硬化が確実に進み、脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気を引き起こします。

新しい診断基準「non（ノン）-HDL」にも注目！

最近では、新たな診断基準として「non-HDLコレステロール」が加わりました。じつは、血液中にはLDLとは別の悪玉も潜んでおり、その潜んでいる悪玉とLDLを含めた量を表したのがnon-HDLコレステロールです。

non-HDLコレステロールは中性脂肪の値が高い人ほど増え、動脈硬化に悪影響を及ぼします。

脂質異常症の診断基準

LDL（悪玉）コレステロール	HDL（善玉）コレステロール
140mg/dl 以上 （境界域） 120 ～ 139mg/dl	40mg/dl 未満
中性脂肪	**non-HDLコレステロール**
150mg/dl 以上	170mg/dl 以上 （境界域） 150 ～ 169mg/dl

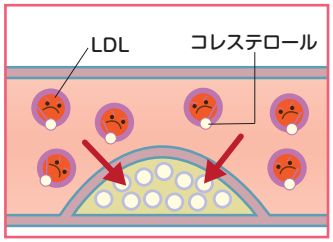
脂質異常症の原因となるコレステロールと中性脂肪。
からだにどんな影響があり
どんな食生活で増えるのでしょうか？

検査値を制するものは健康を制する

LDLコレステロールが高いと…

LDLがつぎつぎと血管壁に入り込み、動脈硬化を引き起こす。

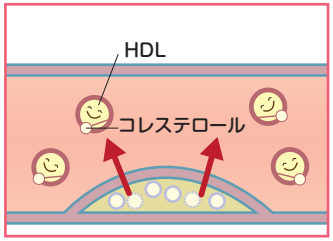
こんな食生活が影響
肉、バター、牛乳など
動物性脂肪が多い食品



HDLコレステロールが低いと…

血管壁の余分なコレステロールが回収されなくなり、動脈硬化が進む。

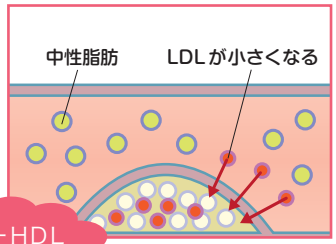
こんな食生活が影響
肥満、運動不足、
お酒の飲み過ぎ、喫煙



中性脂肪が高いと…

LDLが小型化して血管壁に入り込みやすくなる。HDLが減り、動脈硬化が進む。

こんな食生活が影響
ジュース（野菜ジュース含む）
果物、お酒の飲み過ぎ



non（ノン）-HDL
コレステロールも
多くなる

脂質異常症改善の決め手は「３つをバランスよく摂る」

ガンマ-リノレン酸、EPA、DHA

ホワイズが
全力で
応援します！

ここがスゴイ

ガンマ-リノレン酸

ガンマ-リノレン酸には、ＬＤＬコレステロールや中性脂肪を下げる、血圧を安定させる、ＨＤＬコレステロールの低下を防ぐ働きがあります。月見草種子油や母乳などに含まれ、一般食品からの摂取は困難です。リノール酸（サラダ油など）を摂れば体内でガンマ-リノレン酸に変換されると言われますが、変換できない人もいるため、栄養食品で直接、摂るのがおすすめです。

こんな病気の対策にオススメ

- 動脈硬化
- 脳梗塞
- 脂質異常症
- 胃潰瘍
- 肥満
- 心筋梗塞
- 高血圧
- リウマチ
- アレルギー
- がん

など

知っ得情報
ガンマ-リノレン酸

アトピー性皮膚炎を改善！

強いかゆみ、湿疹が特徴で、慢性化すると皮膚が厚くザラザラになって跡が残ることも。ガンマ-リノレン酸は炎症を和らげて、肌バリアを高めるため、イギリスなどではアトピーの治療薬として使用されています。

栄養食品を利 用しましょう

３つ一緒に摂れる 製品がおすすめ！

ガンマ-リノレン酸 ＥＰＡ、ＤＨＡの３つを一緒に摂るメリットは？

ガンマ-リノレン酸、ＥＰＡ、ＤＨＡは脂質異常症や動脈硬化はもとより、多くの病気の予防・改善に役立ちます。それぞれ、からだへの働きが異なるため、３つをバランスよく摂ることが大切です。

脂質異常症の治療には、薬だけでなく栄養による対策も欠かせません。原因の多くが、栄養のアンバランスによるものだからです。ガンマ-リノレン酸、ＥＰＡ、ＤＨＡを積極的に摂り、予防・改善しましょう。

さらに ビタミンＥが入っていることも ポイント！

新鮮な状態で
からだに届けるために
材料の酸化を防ぐ
ビタミンEが
入っていることも
ポイント。

ここがスゴイ

ＥＰＡ、ＤＨＡ

ＥＰＡ、ＤＨＡは氷点下でも固まらないサラサラのあぶらで、血栓を予防し、ＬＤＬコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。アジやイワシなどの青背魚に多く含まれますが、調理で減少・酸化します。食事だけで良質なＥＰＡ、ＤＨＡを摂るのは困難です。

揚げる
50～60%減

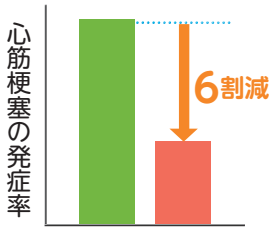
EPA や DHA は缶詰の汁やタレなどにも含まれますが、塩分が多いため、注意が必要です。

煮る、焼く
20%減

知っ得情報
ＥＰＡ、ＤＨＡ

ＥＰＡ、ＤＨＡで 心臓病のリスクが6割減

ＥＰＡ、ＤＨＡを積極的に摂る人は、あまり摂らない人に比べ、心筋梗塞になるリスクが６割も低くなることがわかりました。



こんなとき、どうする？

血糖値が高い

ホワイズ管理栄養士が、健康や栄養など
日ごろのちょっとした悩みにお答えします。

Q 糖尿病の家系ではないから気にしなくても大丈夫よね？

A

遺伝的要素がなくても油断は禁物。高血糖は加齢、食べ過ぎ、運動不足、寝不足、ストレスなどからも発症しやすくなるからです。

筋肉が少ない人も要注意。食事で摂った糖質（ブドウ糖）はインスリンの働きで筋肉に蓄えられ、エネルギーとして使われますが、筋肉が少ないと筋肉に取り込まれず、血管にあふれ、高血糖になります。

高血糖を放置すると、深刻な合併症を引き起こします。苦瓜抽出エキスで血糖値をコントロールしましょう。

加齢、食べ過ぎ、運動不足、ストレスなどが原因。

苦瓜抽出エキスにはインスリンと似た働きがあり、血糖のコントロールに役立つ。

血糖値の安定、合併症の予防に役立つ。

Q 血糖コントロールがうまくいきません。

A

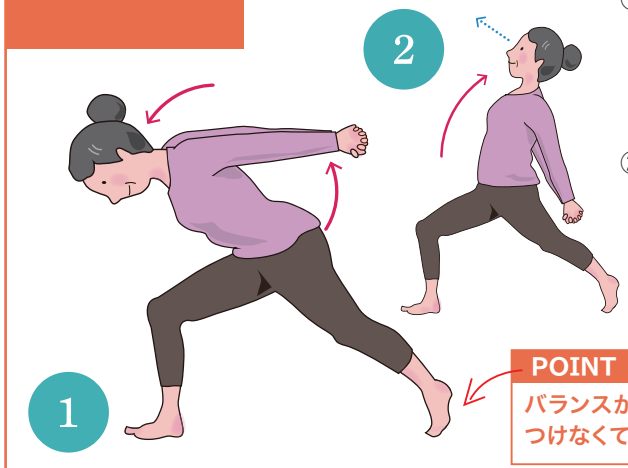
血糖コントロールのためには、バランスよく栄養を摂る、腹八分目を守るなど、さまざまな工夫が必要です。しかし、食事だけではなかなか難しいものです。

そんな悩みには、苦瓜抽出エキス。苦瓜抽出エキスにはインスリンと似た働きがあるため、食事前に摂ることで血糖コントロールに役立ちます。ただし、野菜の苦瓜には血糖値を上げる成分も含まれているため、血糖コントロールには向きません。苦瓜抽出エキスは栄養食品で摂りましょう。

食事の30分～1時間前に摂るのが効果的！

体幹力アップ体操

胸や背中、骨盤まわりなどの筋肉を鍛えることで、からだの軸である体幹力がアップ。疲れにくいからだになります。



① 脚を前後に大きく開き、後ろで手をしっかり組みます。頭から後ろ脚まで一直線になるよう上体を前に倒します。

② 胸を開きながら、からだをゆっくり起こし（視線を斜め上に）、もとの姿勢に戻ります。
脚を替えて10回ずつ行います。

POINT
バランスがとれない人は、かかとを床につけなくてもOKです。

第４回

歴史に学ぶ健康法

春日局（かすがのつぼね）

その頭脳を支えたのはEPA・DHA

江戸幕府三代将軍・徳川家光の乳母・春日局。偏食だった家光のために栗飯、赤小豆飯などをそれぞれ炊き上げた七色飯（ななしょくめし）を用意するなど、甲斐甲斐しく働きました。また家光の将軍就任後は、徳川将軍家を存続させるために作られた「大奥」を取り仕切ります。大奥の女帝として頭を使い、人間関係などで、ストレスもさぞかし多かったことでしょう。

では、そんな春日局の食事は？ 好んで食べていたのは塩漬けにしたイワシでした。イワシなど青背魚には、血栓を予防するＥＰＡや頭脳を活性化するＤＨＡが多く含まれています。

ＥＰＡやＤＨＡは酸化しやすいのが難点ですが、現代の栄養食品なら心配ご無用。しっかり摂って、春日局のようなストレスに負けない精神力・体力をつけましょう。いまも昔も、人の世にストレスはつきものですからね。

ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶ ホワイズ 検索

ホワイズ製品取扱い販売会社 ご案内

（有）ホワイズ北海道販社 ☎ 011(736)9080
〒 001-0017 札幌市北区北17条西4丁目 1-11-802

（株）ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769
〒 150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-35 マンション広尾台 107

（有）コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872
〒 275-0016 習志野市津田沼 1-12-7 リーデンススクェア津田沼 101

（株）ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331
〒 802-0034 北九州市小倉北区須賀町 19-4

（株）エム・シー・エフ
本社 ☎ 092(473)4569
〒 812-0007 福岡市博多区東比恵 4-5-23
東京事業部 ☎ 03(3279)4653
〒 103-0022 東京都中央区日本橋室町 1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い
ホワイズ製品は私どもがお届けします。

why's square No.352 令和2年5月1日発行 発行所：株式会社ホワイズ 〒103-0022 東京都中央区日本橋室町1-8-8 ちばやビル8F ☎03(3241)5451 禁無断転載