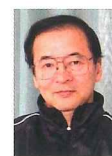


健康コラム

『悪玉コレステロールと肥瘦度との関係』

Vol. 84



田中 喜次

《執筆者プロフィール》
日本介護予防・健康づくり
学会会長、筑波大学名誉教授
生活習慣病研究の第一人
人者。自治体や病院での
運動指導、減量教室の指
導をおこなっている。

筑波大学田中研究室でおこ
なった減量教室の参加者の悪
玉コレステロール(LDL-C)
と肥瘦度(body mass index
・BMI)との関係を分析し
たところ、減量教室開始前
男性 $r=0.01$ 、女性 $r=0.04$ 、
3ヵ月減量教室終了時(約8
kgの減量)で男性 $r=0.17$ 、女
性 $r=0.13$ とすべてが低い相
関でした。△図1参照△こ
レの数値は、太っているほど
LDL-Cが高いとも、減量し
てもLDL-Cが減量の大き
さに応じてパラレルに下がる
とも言えないことを意味して
います。読者にとっては驚く
べき結果かもしれませんが、筆
者らはおよそ20年前でも同
様の結果($r=0.12\sim0.21$)を
観察しています。

以上をまとめると、次の
ように考えます。
LDL-Cは女性のほうが高
い
LDL-CとBMIの相関は
低い

◆女性の内臓脂肪量は男性の
半分程度である
◆運動量は女性のほうが少な
い
◆体力は女性のほうが弱い
小難しいエビデンスを語る前
に、この顕著な男女差に留意
してはいかがでしょうか？

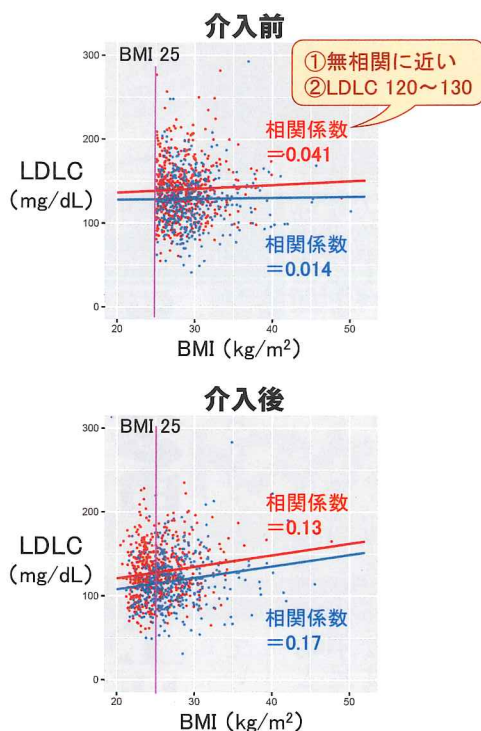
参考文献

Sasazuki S.ら (2011) J
Epidemiol. 21: 417-430.
田中喜次次郎 (2013) ..
循環器内科 73: 66-69.
公財)日本食肉消費総合セン
ター (2013) ..コレステ
ロールの体内での働き。
大櫛陽一ら (2011) 産
業医学ジャーナル 51-7.

今回の約1千人のデータハ
図1Vから読み取れることは、
次の5つです。

- ①大幅に内臓脂肪の少ない女
性群でLDL-Cが高い
- ②減量後も女性群でLDL
Cが高い傾向にある
- ③減量前ではLDL-Cの標準
域と危険域の境界である1
40未満と140以上の差が5
40未満には140未満と1
40以上が7・3くらいに
なる
- ④LDL-Cの高い人は減少し

＜図1＞ 減量介入前後でのBMIとLDLC値の相関
(男性460人、女性524人、計984人)



✂ 栄養レシピ

《1人分》
エネルギー 344 kcal、
炭水化物 32.4 g、たんぱく質 14.8 g、
脂質 16.8 g、食物繊維 3.6 g

管理栄養士
吉井 香瑠

今回のテーマ 高血圧予防レシピ

高血圧は、「塩分摂取量を減らす」「カリウムを摂取して体内に
ある余分なナトリウムを体外に排出する」「適度な運動をおこな
う」などで予防できると考えられます。
今回はカリウムが豊富な里芋を使用した
レシピをご紹介します。

【材料】※2人分

- ・里芋……………200 g
- ・豚ひき肉……………100 g
- ・玉ねぎ……………1/4本
- 塩・こしょう……………少々
- パン粉……………1と1/2カップ
- サラダ油……………大さじ1



里芋の焼きコロッケ

【作り方】

- ① 里芋の皮をむいて茹でたらボウルに入れ
つぶす
- ② 玉ねぎをみじん切りにする
- ③ フライパンに②と豚ひき肉を入れて炒め
塩・こしょうで味を整えたら冷ます
- ④ フライパンでパン粉をきつね色になるま
で炒る
- ⑤ ①と③を合わせてよく混ぜ、丸めた周り
に④をつける
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、⑤を入れ
て表面を焼いたら出来上がり！