

コレステロールと中性脂肪の減らし方

食事療法だけでなく、筋肉を増やしましょう

前号は中性脂肪、前々号はコレステロール(善玉と悪玉)についてお話ししました。さまざまな検査項目はどのような意味があり、数値をどのように受け止めるべきなのかというのがこの連載の趣旨ですが、今回は番外編的にコレステロール(悪玉)と中性脂肪の減らし方について説明したいと思います。

コレステロールが多く含まれる食材の代表格といえば卵です。以前は「一日一個だけに」と指導されてきましたが、アメリカでは摂取規制が緩和されてきています。理由は、コレステロールの場合、肝臓でつくられる量が全体の8〜9割と、体外から摂取する量よりも圧倒的に多いからです。

もしコレステロールを肝臓でつくる材料となる脂肪(特に脂身の多い肉、バター等の飽和脂肪酸)を取り過ぎている場合、これらの摂取を減らすことや、野菜等の繊維質の摂取により、コレステロール値の改善が期待できますが、脂肪を全く取らないというような極端な食生活をおくれば、栄養失調に陥る危険性もあります。ですから、生活習慣病に関わる悪玉コレステロールや中性脂肪の蓄積を予防したり減らしたりするには、食事療法も大事ですが、運動不足を改善することが必要だと考えられます。

コレステロールや中性脂肪の数値を下げるには、ランニングや水泳といった持久系のトレーニング(有酸素運動)が有効です。ただ最近では、持久系トレーニングの効果をよりアップするために筋肉を増やすレジスタンストレーニング(筋トレ)筋肉トレーニング)、運動中のケガ予防のためのストレッチを合わせた三本柱が、運動療法として推奨されています。筋肉量が増えれば基礎代謝(生命を維持するために必要な最少のエネルギー)が上がりますから、動脈硬化や糖尿病を防ぐという観点からも、特に筋トレは大事です。

**筋トレは週2、3回でOK
高齢者でも筋肉量が増えます**

刺激すれば、筋肉は太くなります。年齢を重ねても筋肉細胞が激減するわけではなく、筋力低下の主な原因は筋肉が細くなる、筋萎縮なのです。

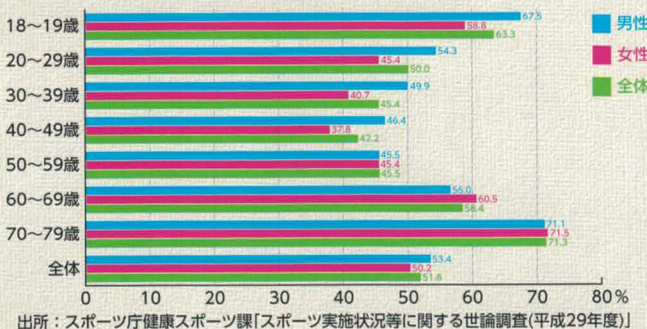
最近のスポーツジムでは自治体と連携して、健康寿命を延ばすための筋トレを実践しています。また老人施設でもスポーツジムのスタッフが指導に入るケースも増えています。

強化するポイントは脚です。特に太股、ふくらはぎ。まず週2、3回からスタートしましょう。

「つかまりスクワット」は、机などに手を付きながら負荷を軽くして行います。ゆっくり回数を増やし、自信ができてきたら、支えなしでのスクワットにも挑戦してください。

壁で体重を支える「壁腕立て伏せ」
①背筋を伸ばし、壁に両手をつく。
②背筋を伸ばしたまま、ひじを曲げて壁に胸を近づけていく)も、おすすめのエクササイズです。腕立て伏せは大変ですが、これなら負荷はぐっと減らせます。筋トレが習慣化してくると、充実感も得られることでしょう。

**世代別、週1日以上
スポーツ実施率の比較**



【監修】浅海直 あさうみすなお
医療法人社団平成成会 産業医

1993年千葉大学医学部卒、2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。