

オーストラリアでの食生活

日本では、“おいしいもの”が必ずしも糖分や脂肪分が高いとは限らず、コンビニではお惣菜等も簡単に手に入るので、料理する時間がない場合もファストフードに頼る必要があまりなかったように感じます。オーストラリアで生活していく中で、いつも日本食に恵まれるとは限りません。日本にいたときよりコレステロール値が高くなった、というかたもいらっしゃると思います。

今月は、コレステロールを下げるための基本的なアドバイスをお伝えします。

先進国では、心臓病がもっとも多い死因です。これは、血中に浮遊する“脂肪分”が多いことにより、血管壁に“アテローム”という脂肪分のかたまりが付着し、結果“栓”となり、血流をストップさせてしまうことによりおきます。中性脂肪とコレステロールが高いとこの動脈硬化というプロセスが進むので、これらの値を下げ、心臓病リスクを減らす必要があります。

中性脂肪(triglyceride)

中性脂肪の高い方はほとんど体重過多気味です。減量すると中性脂肪の値も下がりますので、運動量を増やし、全体のカロリー・糖分を控えることを心がけてください。

コレステロール

コレステロールはいろいろな食品に含まれており、その中でも HDL (善玉) コレステロールと LDL (悪玉) コレステロールがあります。HDL コレステロールは増やすべきですし LDL は反対に下げる必要があります。基本として加工品は LDL が高いと考えてください。

LDL が高い食品

卵料理 週2回まで

乳性品 低脂肪のものを選ぶ

魚介類 エビ、イカ、イクラなどの魚卵類

肉類 ベーコン、ハム、ソーセージ、サラミ、缶詰肉、ハンバーガーのミンチ

鳥類 アヒル、カモ

コレステロールを下げるための鉄則

- 体重が理想より高い場合は減量・または体重維持
- 高繊維の食品をとる
- 魚を少なくとも週に2回はとる
- ファストフードはどんなに多くても週に1回に抑える
- 揚げ物を控える
- 定期的に運動をする（例：週5回30分以上のウォーキングなど）
- 調理時・食事時、肉から余分な脂肪分を取り除く
- 間食時ビスケット類は避ける
- ソフトドリンクではなく水を飲む
- 禁煙
- アルコールを控える
- チーズ類・アイスクリームなどは週に2回までに抑える
- 悪玉コレステロール（LDL）をオーストラリアの単位で2.5mmol/Lには抑えるようにする

オーストラリアでは手軽に美味しいチーズやワインをいただくことができます。ただ、頻繁に摂取すると美味しさに対し免疫ができてしまいます。美味しいものを長年楽しむために、摂取頻度を減らし、運動を定期的に取り入れ、稀にいただく喜びを堪能してください。