

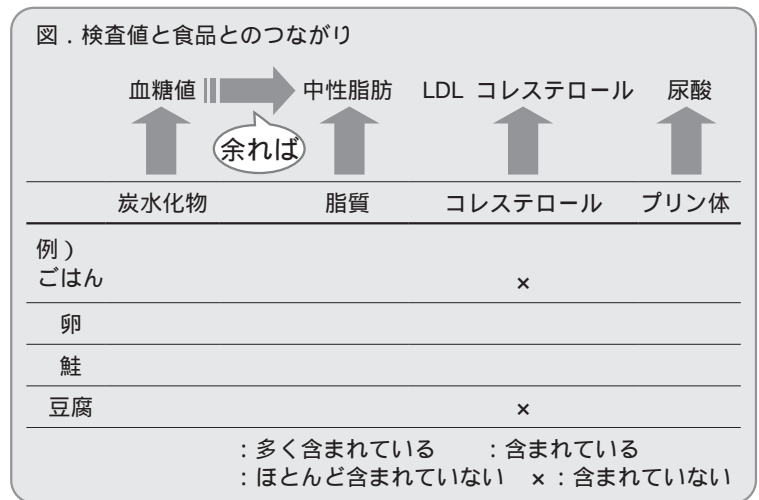
健診結果が大切です

血液検査の項目と食べ物の関係について

本号では、前号に引き続き、健診の結果について、血液検査の項目と食べ物の関係について知っていただきたいと思います。血液にはからだを外敵から守る白血球や、酸素、二酸化炭素、からだを維持するのに必要なエネルギー源など多種多様な成分が含まれています。その多くが、私たちが一日に何度も口にする食べ物に由来しています。毎食同じ食べ物を口にすることは通常ないと考えられるので、血液の成分は日々変わっていることになります。健診の結果が返ってきたとき、生活を注意するように指摘された検査値があれば、食べ物の種類に偏っていないか、食べる量が過不足していないかを把握して、からだにとって必要な食べ物とその量をとることで、病気の予防やその進行を防ぐことができます。そのようなときに、医療機関や保健センターなどにいる保健師や管理栄養士は皆さんの食事の状態をみて、改善するためのお手伝いをしてくれます。

検査項目と食べ物のつながり

私たちがどのようなものを食べ、その量がどれくらい必要であるかは、個々人によって違います。しかしながら、血液検査で注意するよう指摘された項目は、遺伝や体質によるものなのか、その他の病気によるものなのかを把握したうえで、現在の自身のからだにとって、食べ物の選び方やその量の過不足の問題を示していると言えます。例として、中性脂肪・LDLコレステロール・尿酸と食べ物のつながりをみてみましょう。



中性脂肪と食べ物

検査項目の中性脂肪は、血液中にどれくらい油脂が含まれているかということです。中性脂肪の検査値が高いということは、食べ物の油脂がからだの脂肪として貯めることができず、どこにも行き場がなく、血液の中に残っている状態です。油脂は、ほとんどの食べ物に含まれていて、料理油や動物性の食べ物に多く含まれています。さらに、炭水化物（ごはんや砂糖などに多く含まれている）を摂り過ぎて、生活の中で使われないと、緊急時の飢餓に備えて蓄えておくために、中性脂肪にかかります。中性脂肪が高いということは、油脂を摂りすぎているか、炭水化物を摂りすぎているかを考え、それらが含まれている食べ物の量を調整するようにします。

LDLコレステロールと食べ物

コレステロールは、私たちの動物の細胞をつくるのに欠かせないものです。LDLコレステロールは、中性脂肪とコレステロールをからだ中に運ぶ物質の中で、コレステロールをたくさん積んでいる成分です。コレステロールは、食品から多く摂らなくても、自分のからだで作られるものなので、必要以上はいりません。LDLコレステロールの値が高いということは、食品から摂っているコレステロールの量が多いことが原因のひとつと考えられるので、コレステロールが多く含まれている食べ物の量を調整するようにします。

尿酸と食べ物

尿酸は、生物の細胞の老廃物で、自身のからだから作られ、そして、食べ物ではプリン体が多く含まれているものが尿酸に変わります。尿酸値が高い場合は、普段食べている食品の中で、プリン体の量を減らすために食品を選んでいくようにします。

以上、お示した例はほんの一例です。検査値と食べ物は、密接に関係しています。だからこそ、健診などで注意したい項目は、早めの改善が病気への進行を食い止めることにつながります。