

【脂質異常症の食事療法】

脂質異常症とは？

空腹時の採血で、次の診断基準のいずれかを満たす状態を“脂質異常症、”といいます

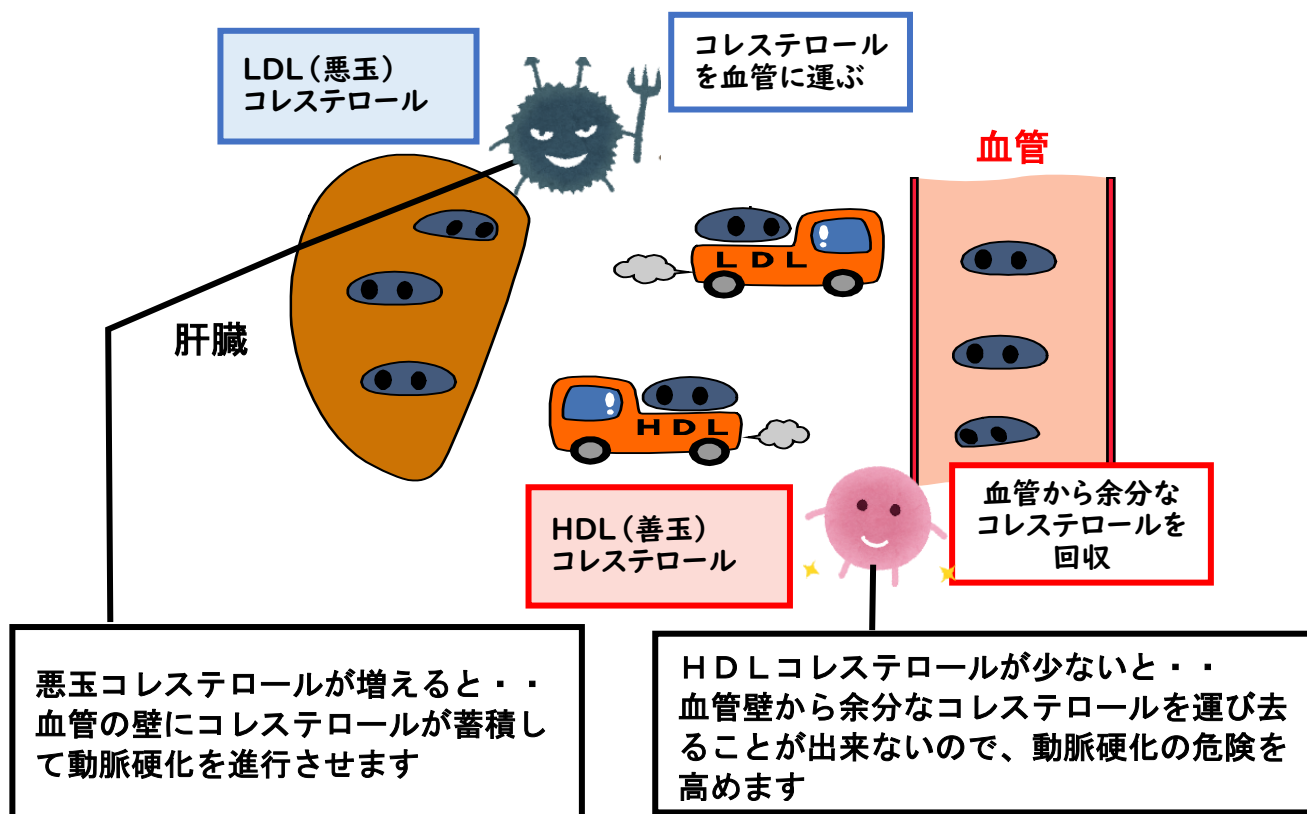
診断基準

- | | |
|----------------------------------|---|
| ① LDL コレステロール | : 140mg/dl 以上・・・高 LDL コレステロール血症 |
| | 120~139mg/dl・・・境界域高 LDL コレステロール血症 |
| ② HDL コレステロール | : 40mg/dl 未満・・・低 HDL コレステロール血症 |
| ③ 中性脂肪 | : 150mg/dl 以上・・・高トリグリセライド血症 |
| ④ Non-HDL コレステロール | : 170mg/dl 以上・・・高 Non-HDL コレステロール血症 |
| (LDLコレステロール以外の
悪玉も含んだコレステロール) | 150~169mg/dl・・・境界域高 non-HDL コレステロール LDL |

◇コレステロールとは？

からだを構成している細胞の膜やステロイドホルモンの材料、食べ物の消化吸収に必要な胆汁の原料であり、からだに必要な重要な成分です。

コレステロールとひとことでいっても、“悪玉”と呼ばれるLDLコレステロールと、“善玉”と呼ばれるHDLコレステロールがあり、それぞれ働きは違います。



◇動脈硬化とは？

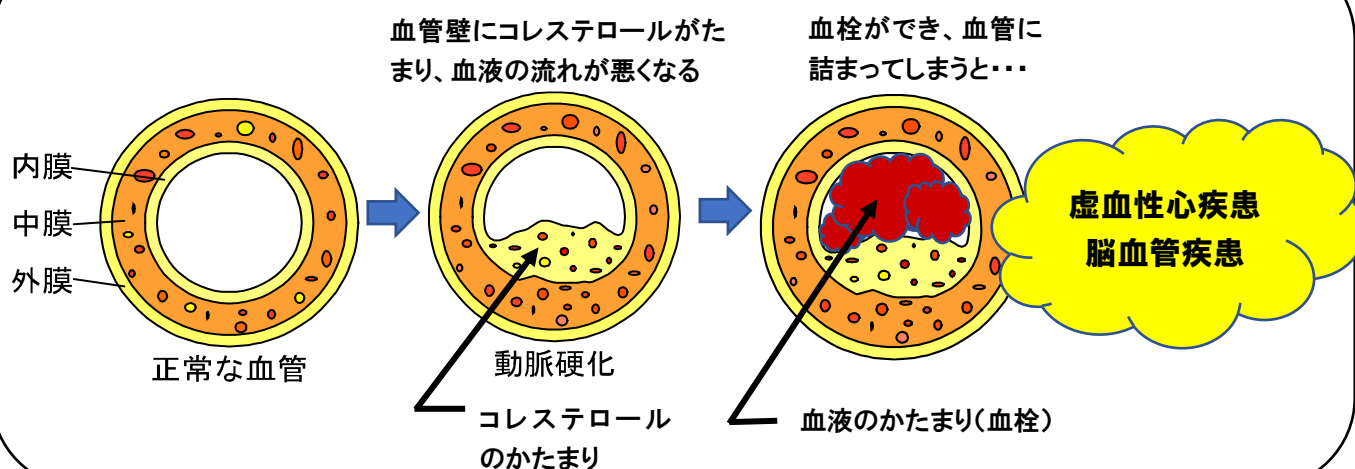
動脈が弾力性に富んでいれば、心臓や脳を始めとする全ての臓器や、筋肉などの組織へ、必要な酸素や栄養の供給が行われます。しかし、脂質異常症や高血圧などで血管に負担がかかると、動脈は弾力性を失って硬くもろくなってしまいます。このような状態を動脈硬化と呼びます。

動脈硬化の危険因子

脂質異常症だけでなく、高血圧、肥満、
糖尿病（耐糖能異常）、喫煙、運動不足なども…



脂質異常症により動脈硬化が進行すると…



◇中性脂肪とは？

からだの脂肪組織に蓄えられており、備蓄エネルギーとしての役割があります。エネルギーが必要なきはまず糖質が使われ、足りなくなると中性脂肪が使われるようになります。



中性脂肪が増えると…

肥満を招き、健康に悪影響を与えます。また、HDLコレステロールが減少して動脈硬化を起こしやすくなります。

必要以上に摂りすぎた糖質は、体内で中性脂肪として蓄えられるため、糖質の摂りすぎには注意が必要です。



脂質異常症治療の基本

脂質異常症はこれといった自覚症状はありませんが、放置すると動脈硬化が進行して、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）や脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）などの病気が引き起こされます。

脂質異常症の治療では、これらの病気を予防するために、食事や運動などの生活習慣の改善を行います。食事療法と運動療法で不十分な場合には薬物療法も行ないます。

食生活のポイント

1. 適切なエネルギー量を摂りましょう

必要以上にエネルギーを摂り過ぎると、肥満を招き、LDLコレステロールや中性脂肪の増加につながります。

【適正体重の求め方】

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \sim 25$$

あなたの適正体重は？

$$(\quad \text{m}) \times (\quad \text{m}) \times 22 \sim 25 = \quad \text{kg}$$

例) 身長 158cmのひとなら・・・

$$1.58 \times 1.58 \times 22 = 54.9208$$

適正体重はおおよそ55kgとなります。



2. 糖質は摂り過ぎないようにしましょう

摂りすぎた糖質は、体の中で中性脂肪として蓄えられます。

糖質には、料理に使ったり菓子類に含まれたりする砂糖だけでなく、ごはんやパン、芋類などの穀類に含まれる炭水化物や、果物に含まれる果糖などがあります。



丼物などの単品料理や“ラーメン＋ライス”のような組み合わせは、糖質中心になりがちなので注意しましょう



3. 油脂の質と量に注意しましょう

肉の脂身やバター、生クリームなどに多く含まれる動物性脂肪を摂り過ぎると、血液中のLDLコレステロールが上昇します。食品から摂る油脂は、動物性脂肪に偏らず、植物性脂肪や魚油からも摂るようにしましょう。



ただし、油脂類は少量でもエネルギーが高いため、摂り過ぎには注意が必要です



4. 野菜を海藻、きのこ、こんにゃくと組み合わせて毎食食べるようにしましょう

野菜には食物繊維やビタミン・ミネラルが多く含まれます。

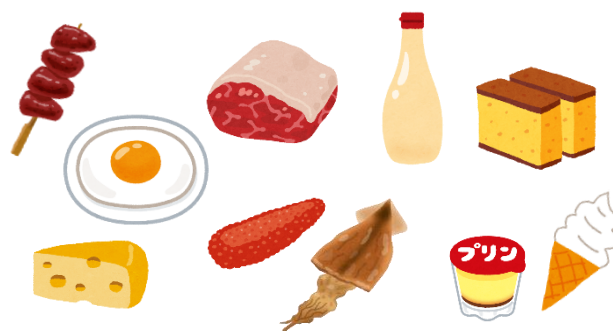
食物繊維：糖質やコレステロールの吸収を妨げ、排泄を促す
ビタミン：抗酸化作用があるので、血液中の脂質の酸化を防ぐ



野菜の色素にも抗酸化作用があります

5. コレステロールを多く含む食品は控えましょう

食品名	100g 含有量 (mg)	食品名	100g 含有量 (mg)
鶏レバー	370	すじこ	510
豚レバー	250	たらこ	350
牛レバー	240	いくら	480
バター	210	するめいか	980
豚脂(ラード)	100	シュークリーム	250
鶏もも皮付き	98	クリームパン	130
鶏卵	420	カステラ	160
卵黄	1400	カスタードプリン	140
マヨネーズ	60	プロセスチーズ	78

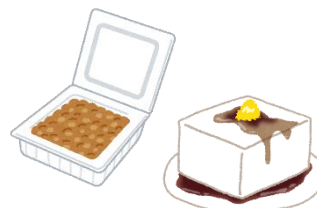
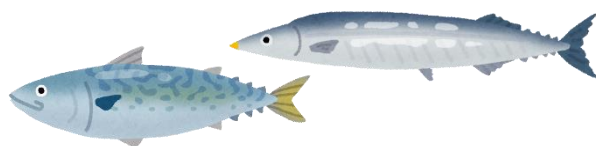


乳製品（牛乳、バター、チーズ、アイスクリーム等）の摂りすぎにも注意しましょう。
多く摂る場合には、低脂肪タイプを選びましょう。



6. 魚や大豆製品を食べましょう

魚や大豆製品にはLDLコレステロールを下げる作用があります。肉や卵に偏らず、魚や大豆製品を摂るようにしましょう。青身魚に含まれるDHA、EPAには、血栓予防、動脈硬化予防への効果が期待できます。



7. アルコールは控えめにしましょう

アルコールを摂り過ぎると、中性脂肪を増やす原因となります。おつまみでも油脂を摂り過ぎないように気をつけましょう。



ご自分の食生活をチェックしてみましょう

脂質異常症は食事の食べ方や時間などが大きく関係していると言われています。

ご自分の食生活で思い当たる食習慣はありませんか？

- | | |
|--|---|
| ☐ 1日3食のリズムはありますか？ | ☐ 間食が多くなっていませんか？ |
| ☐ 欠食していませんか？ | ☐ まとめ食になっていませんか？ |
| ☐ 食事時間が不規則ではありませんか？ | ☐ 早食いではありませんか？ |

