

診療所便り vol.18

脂質異常症(高脂血症)を 予防する・改善する10か条

管理栄養士 加藤 敏江

脂質異常症とは

LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎるなどの状態を示す病気。

▼脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

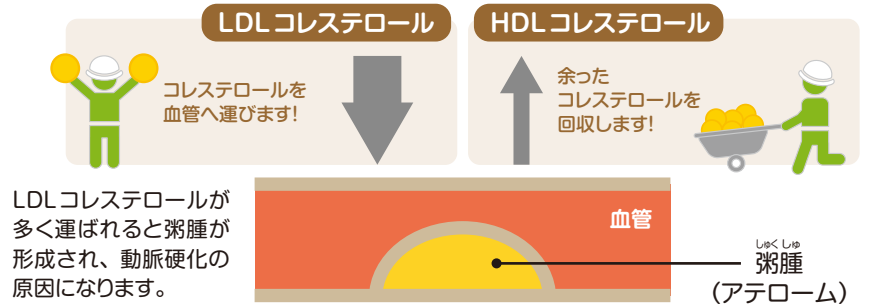
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140mg/dL以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	40mg/dL未満
高トリグリセライド血症	中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dL以上

日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版

脂質異常症 の原因

遺伝や加齢によることもあります。ほとんどの人は**偏った食習慣**や**運動不足**から脂質異常症になってしまうようです。

●LDLとHDLの働き



参考：藤山順豊監修「コレステロールと中性脂肪の基礎知識」

中性脂肪が増えるとHDL(善玉)が減りLDL(悪玉)が増える

狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの原因になる

コレステロールを調節するための10か条

まずは生活習慣の改善

1 動物性の脂肪を減らし、魚や植物性の油を多くとる

バター ケーキ
生クリーム ベーコン

2 食べ過ぎない
1日3食バランスよく腹八分目にする。

3 禁煙

4 運動を習慣づける
有酸素運動(ウォーキング、水泳など)を1日30分以上、週3日以上を目標にする。

5 アルコールはほどほどに
1日に日本酒なら180ml、ビールなら600ml、焼酎なら100ml、ワインなら200ml程度まで(中性脂肪が高めの場合は控える)。

脂質を改善するために
バランスの良い食事を

6 コレステロールを多く含む食品を控える
レバー、もつ、魚卵、塩辛、鶏卵など、卵は1日1個までとする。

7 食物繊維を多くとる
(腸管からの排泄を促す)
穀類、野菜、芋類、海藻、豆類、きのこ類など。

8 抗酸化作用のあるビタミンE,C、β-カロチンなど(野菜、果物など)を多くとる。ポリフェノール(赤ワイン、チョコレートなど)も適量とる。

9 魚類や大豆製品を多くとる

10 清涼飲料水や菓子類などはほどほどに
中性脂肪が高めの場合は控える。

体に良い脂肪をとりましょう

飽和脂肪酸

質の悪い脂肪酸(動物性脂肪)

(LDL(悪玉)コレステロールを上昇させる)
ラード(豚脂)、ヘッド(牛脂)、鶏皮・脂、ベーコン、脂肪の多い乳製品、生クリーム、洋菓子、アイスクリーム、ココナッツ油など。

不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪

質の良い脂肪酸(植物性脂肪や魚の脂肪)

(LDL(悪玉)コレステロールを軽度低下させる)
オリーブ油、菜種油、ごま油、大豆油、エゴマ油(加熱×)、亜麻仁油(加熱×)、青背魚(サバ、イワシ、アジ、サンマなど)、マグロ、鮭、カレイ、ぶりなど。

知っておきたいトランス脂肪酸

脂質を高温で加熱した時や、植物油を加工した時にできるもの。自然界の脂肪酸とは異なる。

大量に摂ると動脈硬化のリスクを高める

【トランス脂肪酸を含む食品】

マーガリン、ショートニング、スナック菓子、クリーム類(コーヒークリーム、クリーミングパウダーなど)パイ、ケーキ類、クッキー、イーストーナッツ、ピーナッツバター、使い回しの揚げ油で揚げた調理済み食品やその加工品など。

1 対 2 の割合でとる

※過剰摂取はカロリーオーバーになるので調理用等油は1日10~15g程度とする。