

第17回 栄養教室

テーマ：脂質異常症

(高脂血症)の食事について

～脂質異常症とはどんな病気？

脂質異常症予防・改善の食事とは？～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子
金古みゆき

保健師

河村和子
栞山有希

平成25年1月26日(土)

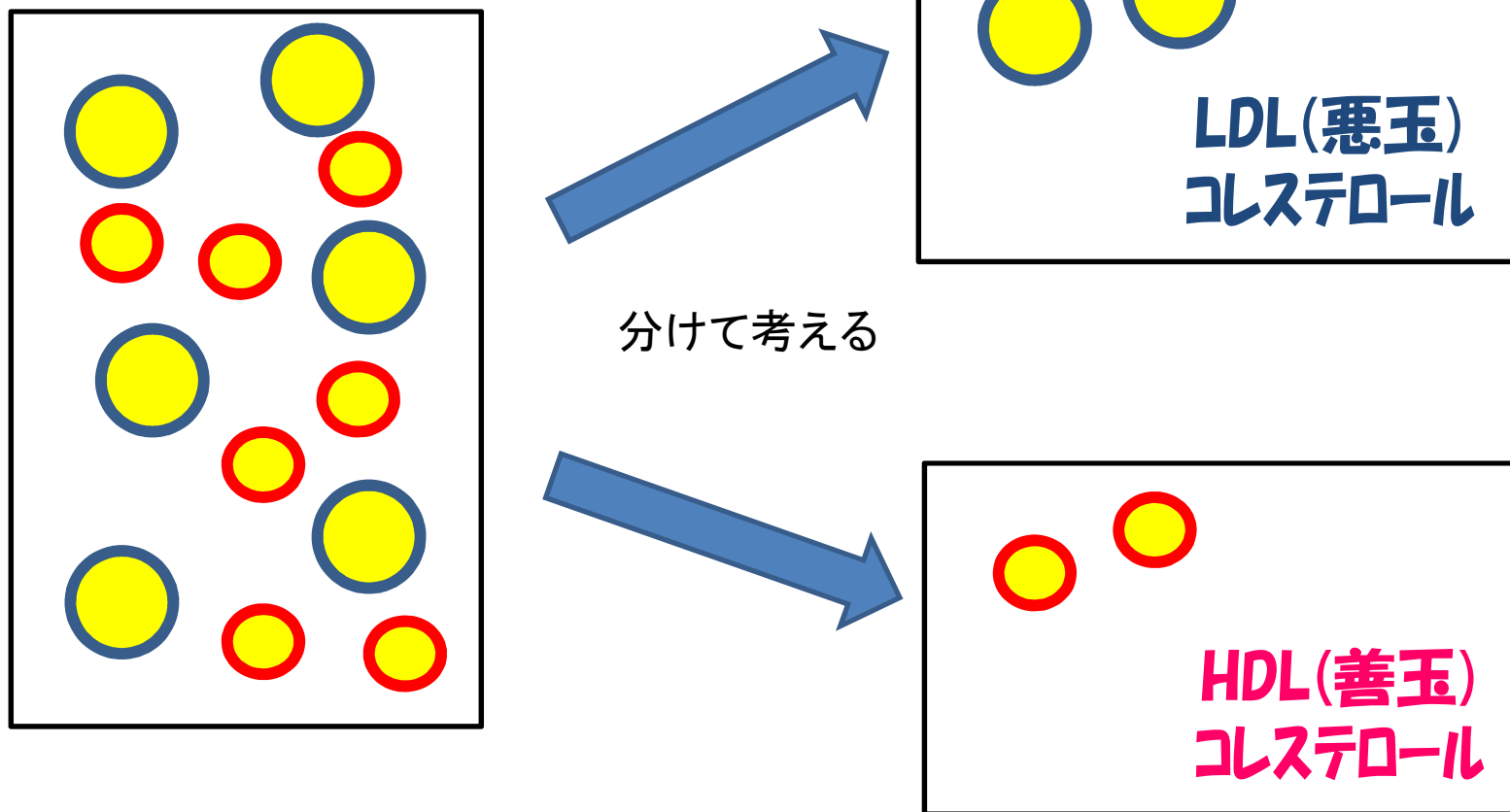
脂質異常症：

スクリーニングのための診断基準（空腹時採血）

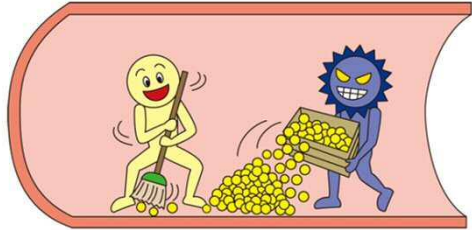
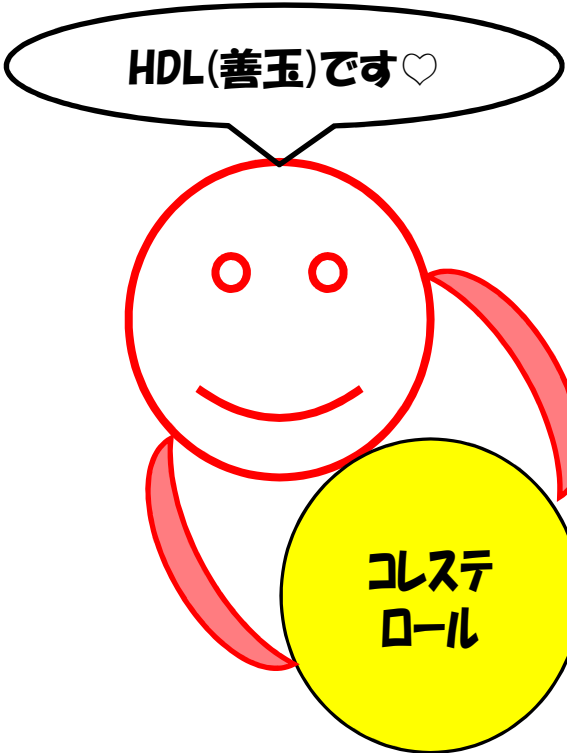
LDLコレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120～ 139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド (中性脂肪)	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症

高脂血症から脂質異常症へ

- 総コレステロール



役割の違い



中性脂肪とは？

多すぎると余分な脂肪

大切なエネルギー源

内臓脂肪型肥満

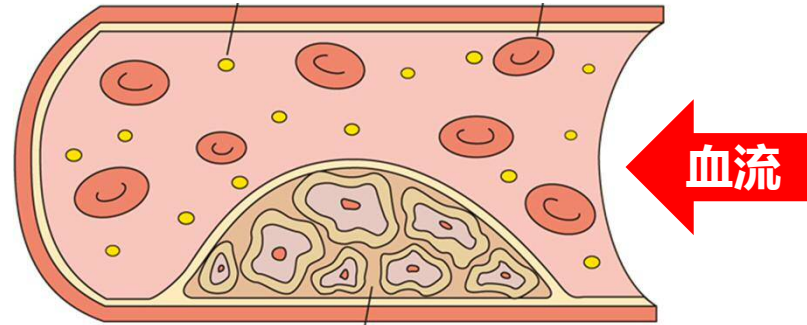
体温を保つ

メタボリックシンド
ローム

内臓を守る

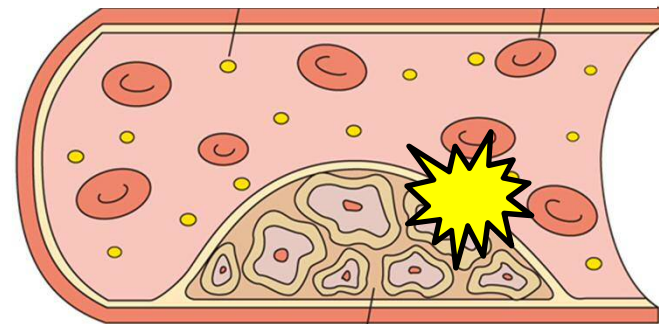


1



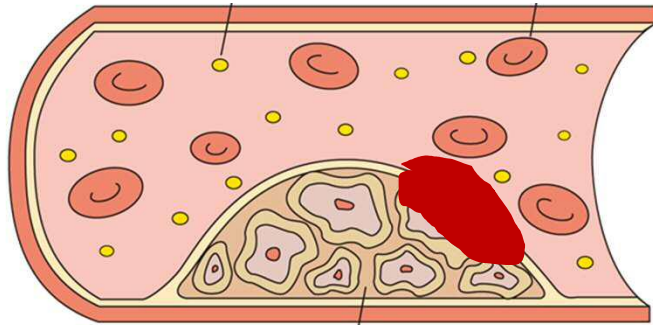
プラーク(脂肪のかたまり)

2



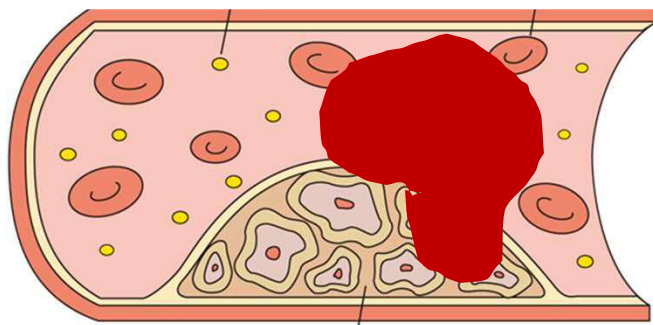
動脈硬化が進みプラークに亀裂が入る

3



補修のため血栓(血のかたまり)を形成する

4



血栓が大きくなり血管をふさいでしまう

脂質異常症はなぜいけない？

脂質異常症

放置する

動脈硬化

放置する

心筋梗塞・脳梗塞

放置する

寝たきり、
最悪の場合、死亡！



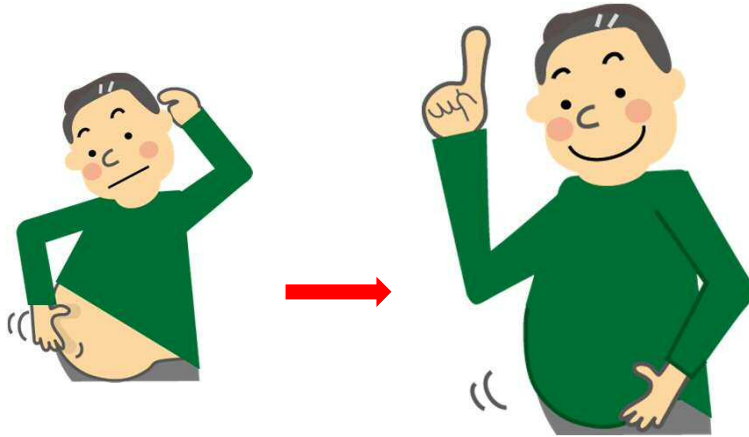
思い当たることはありますか？

- 満腹まで食べないと気が済まない(夕食過多)
- 魚より肉のメニューが多い
- 甘いお菓子や、スナック菓子などを習慣的に食べる
- ベーコンやソーセージなど肉の加工品をよく食べる
- バターや生クリームなど脂肪の多い乳製品をよく摂る
- 果物が大好きで大量に食べる
- 野菜や海藻類、きのこ類を食べる量が少ない
- タバコがやめられない
- 毎日お酒を飲む
- 運動不足だ 太っている



「脂質異常症」改善のポイント

★肥満解消



★適切な食生活



★適度な運動



★禁煙



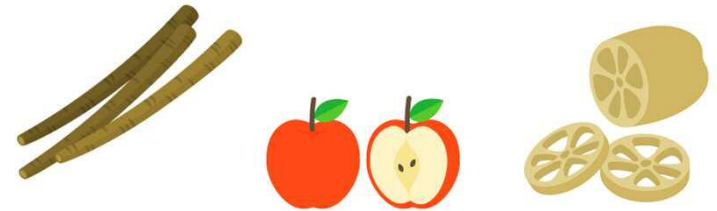
～脂質異常症の食事療法について～

★適正エネルギーを守る

肥満改善・予防 特に夕食が多いのは要注意

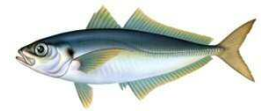
★食物繊維をしっかり摂る

コレステロールの吸収を阻止



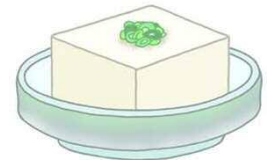
★魚を積極的に食べる(毎日)

魚の脂(EPA・DHA)は中性脂肪と悪玉コレステロールを減らす効果が



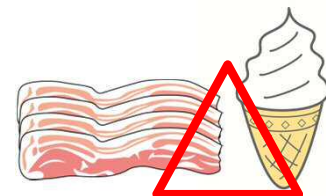
★大豆・大豆製品を毎日食べる

大豆たんぱくでコレステロールを減らす



★脂の多い肉や高脂肪の乳製品を控える

肉・乳製品の脂(飽和脂肪酸)はLDL(悪玉)コレステロールを上昇させる



適正エネルギー量を守る

適正体重(kg) × 25~30 = 適正エネルギー量(kcal)

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

例: 身長160cmの場合

$1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = \text{約}56\text{kg}$

適正エネルギー量

$56\text{kg} \times 25 \sim 30 = 1400\text{kcal} \sim 1680\text{kcal}$

計算してみましょう!

適正体重: _____ (m) × _____ (m) × 22 = _____ kg

適正エネルギー量

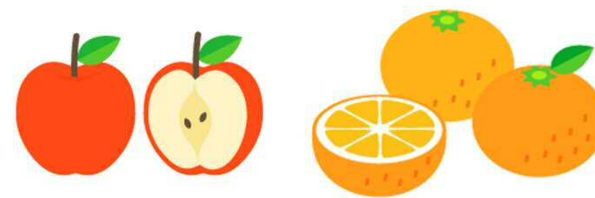
_____ kg × 25~30 = _____ kcal ~ _____ kcal

食物繊維をたっぷり摂る

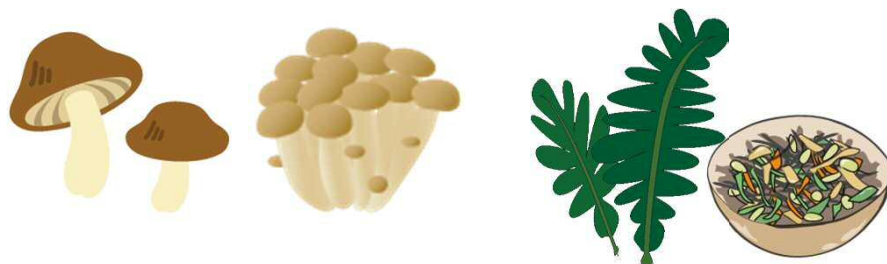
食物繊維をたくさん含む食品



野菜全般・特に緑黄色野菜・根菜類
毎食100g~150gを目安に300~400g/日



くだもの 100g~200g/日
※食べ過ぎ注意：中性脂肪を上げる



きのこ類、海藻類 1日に1回以上
みそ汁に入る程度では不足気味



ネバネバ食品
2日に1回

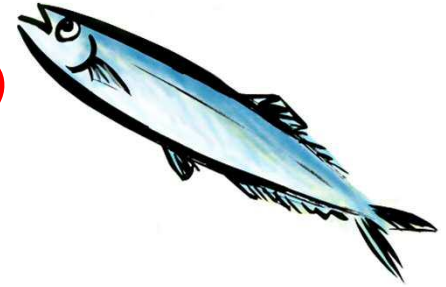


雑穀米、玄米
発芽玄米、

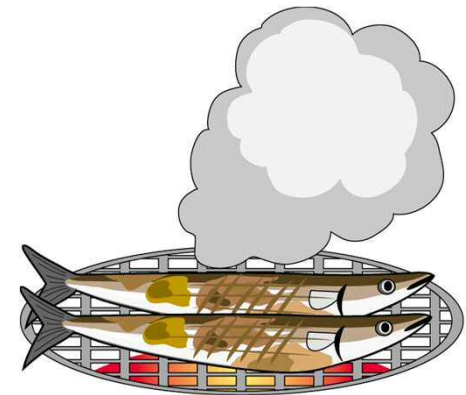
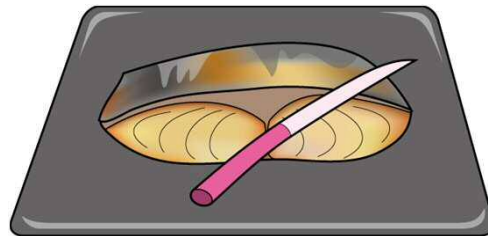
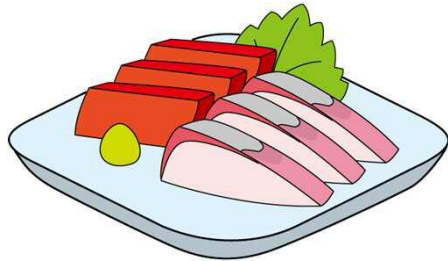
食物繊維は、コレステロールの吸収を阻止するほか、血糖値を緩やかに上昇させる（糖尿病改善・予防効果）、整腸作用(免疫力アップ) など重要な働きがあります



魚を積極的に食べる

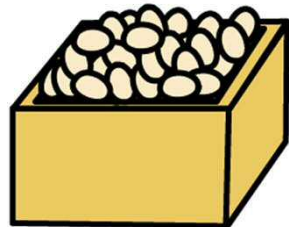


特に **サバ・アジ・サンマ**など青魚がおすすめ
青魚は、脂が多いため、調理方法としては、
刺身・蒸し物・煮物・焼き物などがおすすめ
フライなどにしたい場合は、少量のオリーブ油を
かけて、トースターやオーブンでパン粉焼きにする
などの工夫を



大豆・大豆製品を毎日食べる

大豆に含まれる大豆たんぱくは小腸でコレステロールと結びついて、便として排出される食物繊維と、抗酸化物質であるイソフラボンの働きも期待できるため、豆腐より、納豆や大豆の煮ものなど大豆そのものを食べるほうがより効果的
おからや豆乳なども積極的に摂りましょう♪



脂の多い肉類や加工品・ 高脂肪の乳製品を控える

動物性脂肪に多く含まれる脂肪酸：**飽和脂肪酸**
→血中コレステロール、中性脂肪を上げる

植物性脂肪に含まれる脂肪酸：**不飽和脂肪酸**
→血中コレステロールを下げる

肉類の脂の少ない部位と
低脂肪の乳製品はこちら↓

鶏：ササミ・胸肉

豚：ヒシ・モモ肉

牛：ヒシ・赤身肉

乳製品：低脂肪乳・スキムミルク・ヨーグルト

植物性油もたくさん摂りすぎたら
カロリーオーバーになるので
要注意！
調理方法の工夫で脂の少ない
お肉もおいしく食べられますよ♪



まとめ

LDL(悪玉)コレステロールが高い場合

- ★肉より魚・大豆製品を増やす
- ★高脂肪の乳製品を減らす
- ★野菜、きのこ類、海藻類など食物繊維を多く含む食品を増やす

HDL(善玉)コレステロールが低い場合

- ★野菜、きのこ類、海藻類など食物繊維を多く含む食品を増やす
- ★植物油はオリーブ油と菜種油（キャノーラ油）を使用する
- ★運動する

中性脂肪が高い場合

- ★肥満の場合はダイエット。夕食を食べ過ぎない
- ★アルコールを飲む人は節酒
- ★甘い物（菓子・砂糖入り飲料）を控える（果物は適量まで）
- ★野菜、きのこ類、海藻類など食物繊維を多く含む食品を増やす



- ◇2つ以上当てはまる場合は、合わせて実行しましょう
- ◇まずは、現状より改善することを目標に継続してみましょう