

第28回 栄養教室

脂質異常症を防ぐ食生活について

～脂質異常症ってどんな病気～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 栞山有希

理学療法士 河野有亮

今回の
テーマ

脂質異常症ってどんな病気？

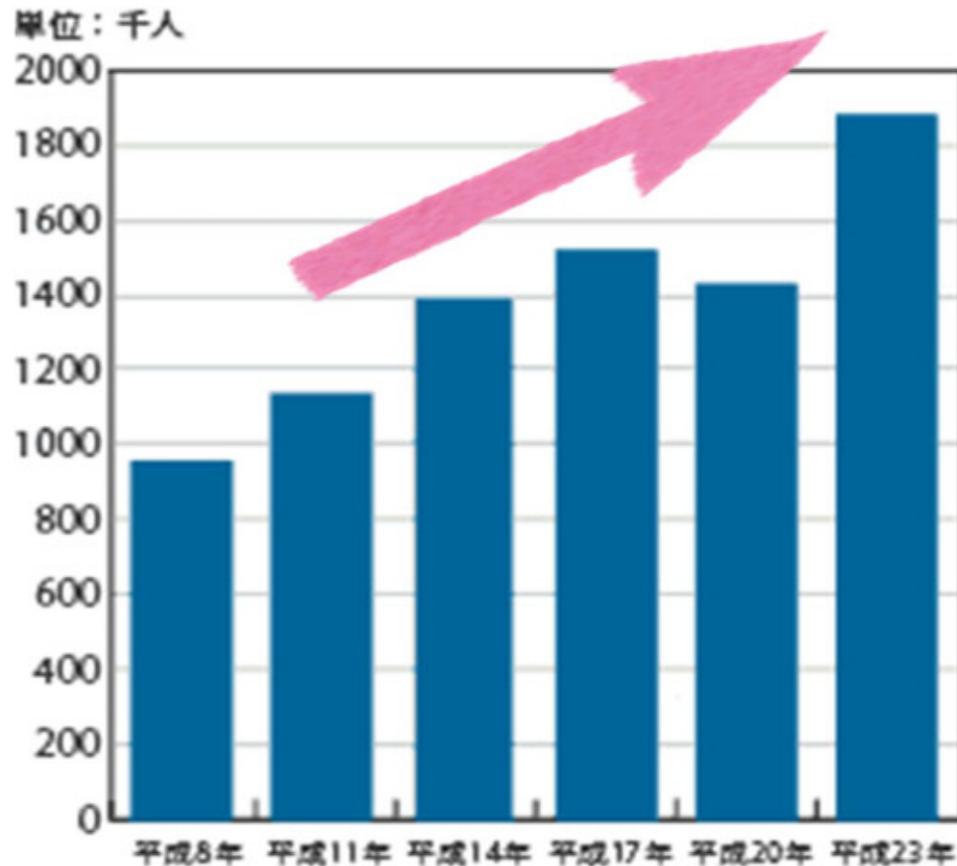


血液中に溶けているLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多い、またはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態のこと。



脂質異常症の推移を見てみよう

図1 脂質異常症の総患者数の推移



出典：平成23年患者調査（厚生労働省）

増加傾向
まっしぐら～

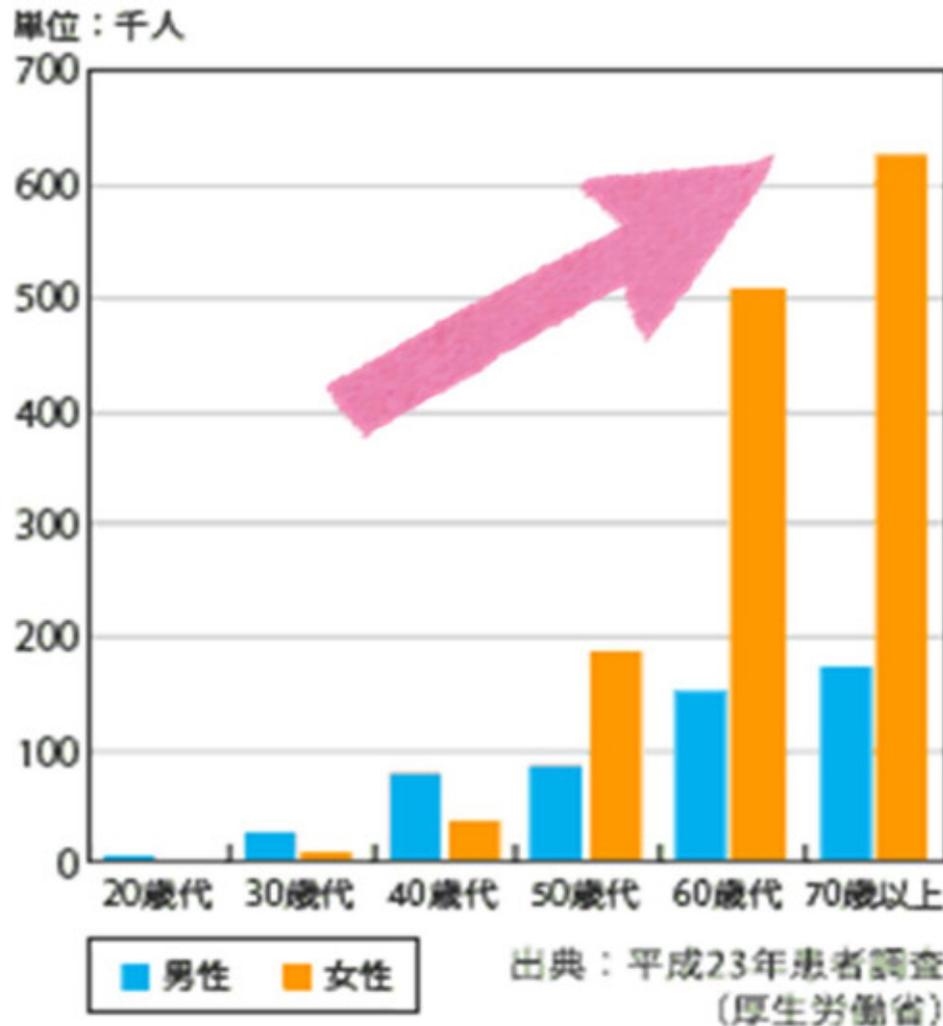


3～4人に1人が
脂質異常症の疑い!?



脂質異常症の推移を見てみよう

図2 脂質異常症の年代別の患者数



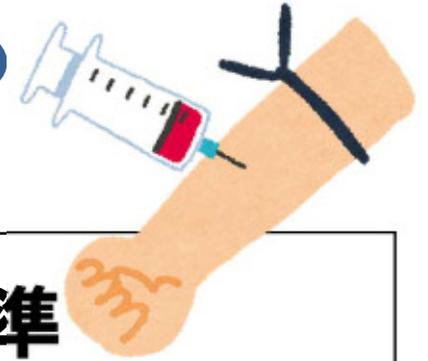
このグラフを
分析すると??

脂質異常症の年代別の
患者数は...??

- 年齢が高くなるほど増加
- 増加の年齢に性差がある

引用:QUPion

脂質異常症は、 血液検査のどこで見えるの？



脂質異常症(高脂血症)の診断基準

| | | |
|------------|------------|---------------|
| LDLコレステロール | 140mg/dl以上 | 高LDLコレステロール血症 |
| HDLコレステロール | 40mg/dl以下 | 低HDLコレステロール血症 |
| 中性脂肪 | 150mg/dl以上 | 高トリグリセリド血症 |



まずは、数値で確認！

日本動脈硬化学会の診断基準
(2012年版)

そもそも脂質って何だろう？

コレステロールの働き

生命の維持に
欠かせないよ♪

- 細胞膜の構成成分
- ホルモンの原料
- 胆汁酸の原料

コレステロールには、 それぞれ役割がある！！

LDLコレステロール(悪玉)

- コレステロールを体内の細胞に運ぶ役割

※LDLコレステロール自体は、決して悪玉ではない。過剰になると悪い者になってしまう。

HDLコレステロール(善玉)

- 余ったコレステロールを回収して肝臓に戻す
- 血管に付着しているコレステロールも回収

そもそも脂質って何だろう？

中性脂肪の働き

- エネルギー源になる
- 体温を一定に保つ
- 内臓の保護

身体の中に余りすぎると、
皮下脂肪や**内臓脂肪**として
蓄えられるよ！！

脂質異常症の原因って何だろう？

① 肥満(内臓脂肪)

② 生活習慣

食べ過ぎ

飲み過ぎ

運動不足

喫煙



③ 遺伝性(家族性高コレステロール血症)

④ その他の病気

脂質異常症の原因って何だろう？

⑤加齢



- 基礎代謝が低くなり脂肪が蓄積しやすくなる
- コレステロール代謝機能の低下

⑥女性ホルモン(エストロゲン)の分泌減少



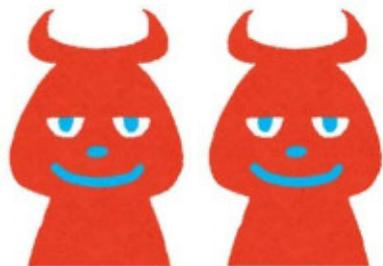
- LDL（悪玉）コレステロールが増加
- HDL（善玉）コレステロールが減少

※女性ホルモンの分泌量が減少する更年期以降はコレステロールが高くなりやすくなる。

脂質異常症の自覚症状とは？

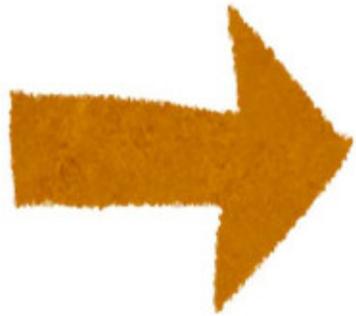
沈黙の病気……。

ほとんど
自覚症状なし



脂質異常症を そのまま放っておくと・・・？

そのまま
放置しつづけると・・・



脂質異常症

動脈硬化

心筋梗塞や脳卒中

命にかかわるかも？



脂質異常症から動脈硬化への道

血液中のコレステロールが増え過ぎると・・・

- 余分なコレステロールが血管の壁にたまる
- 血管の中に血栓（血の塊）ができる

つまり、この状態が動脈硬化の始まりになる・・・
次回、動脈硬化の詳しいお話をしましょう。



脂質異常症を予防するポイント



①禁煙

②食生活



③運動

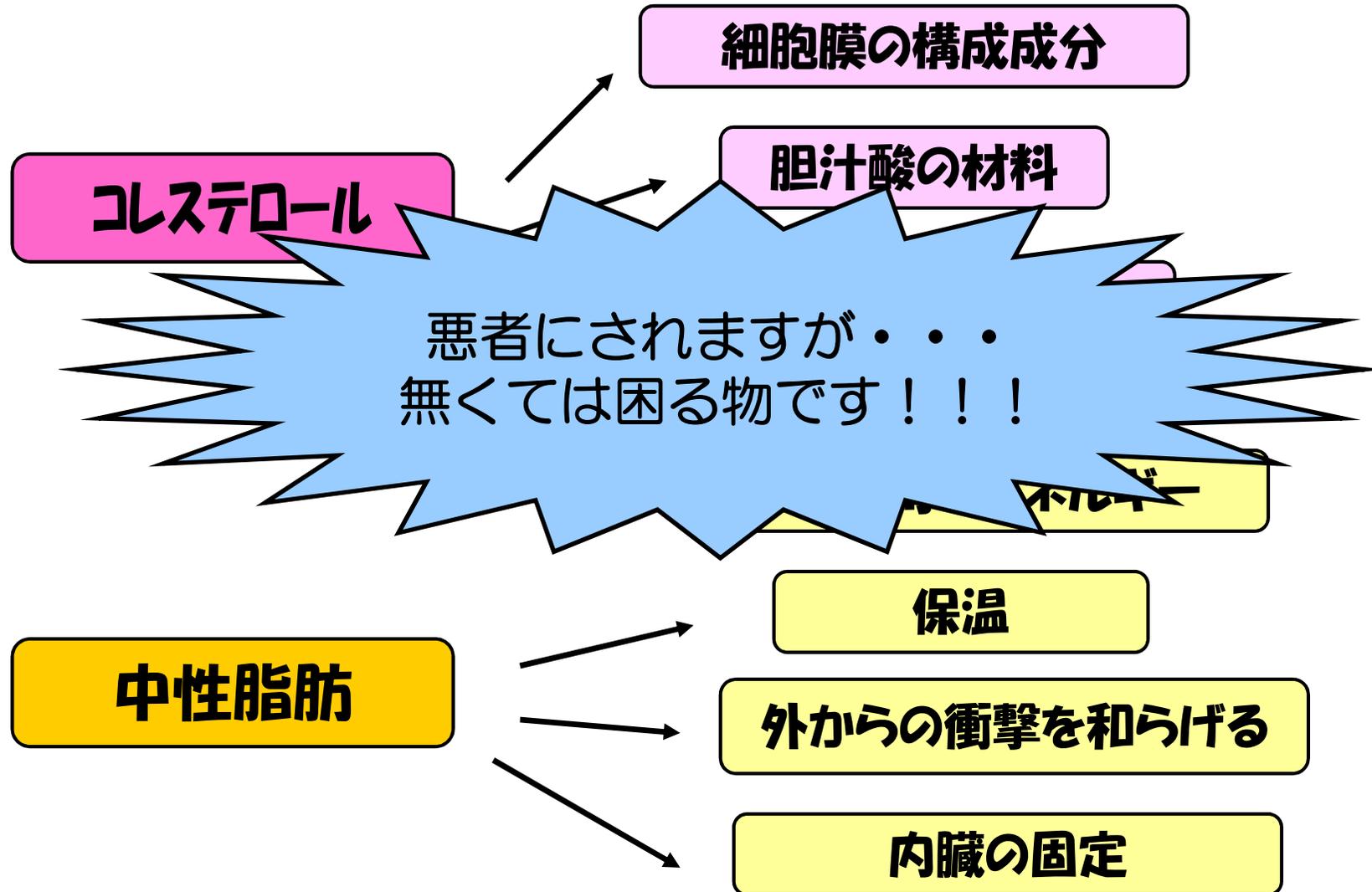


④適切な体重

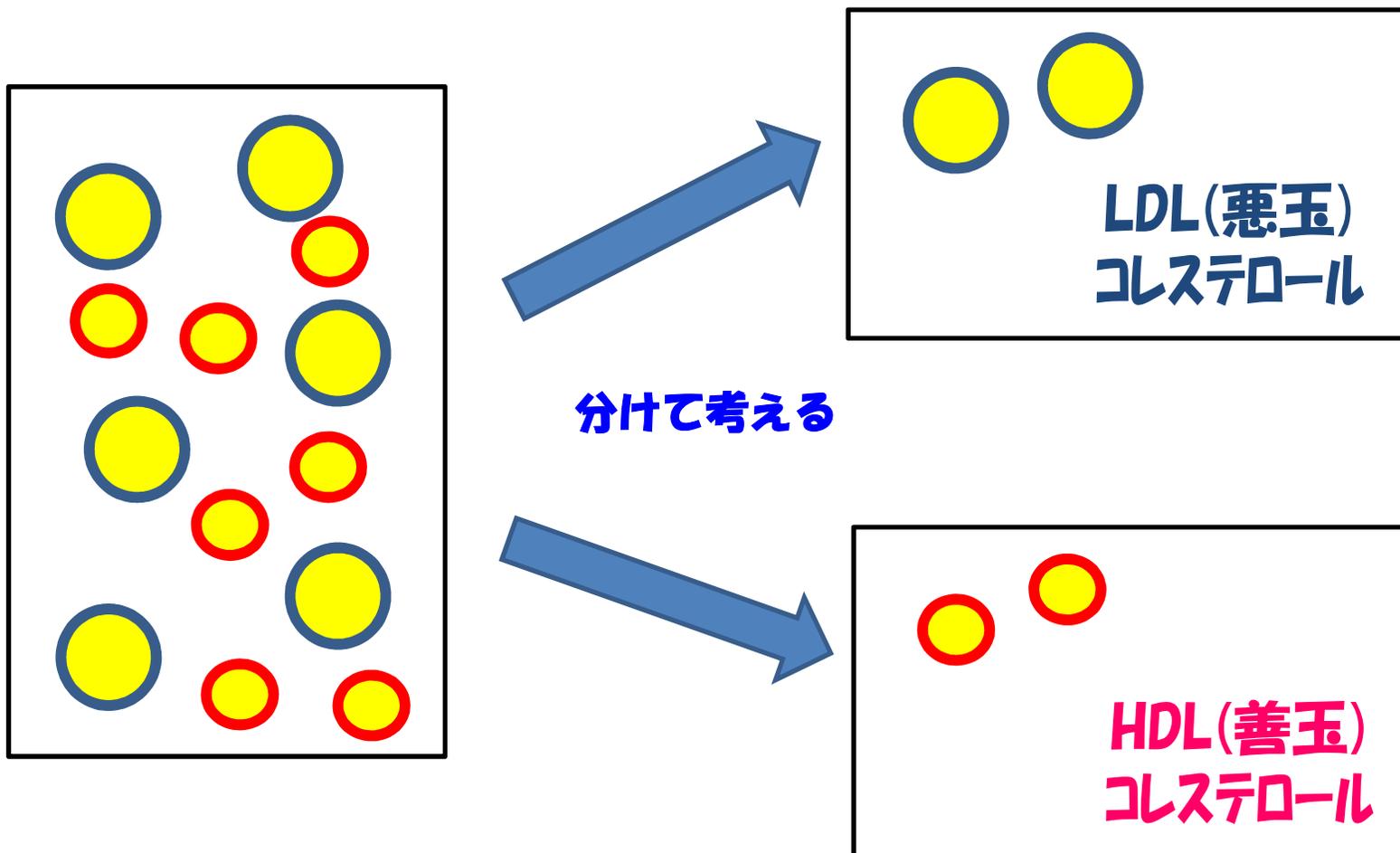


⑤定期的な健康診断

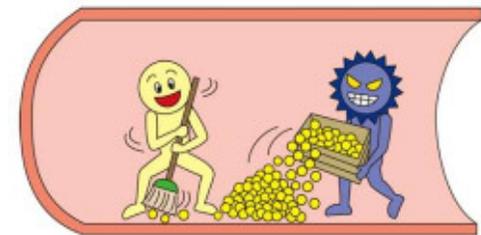
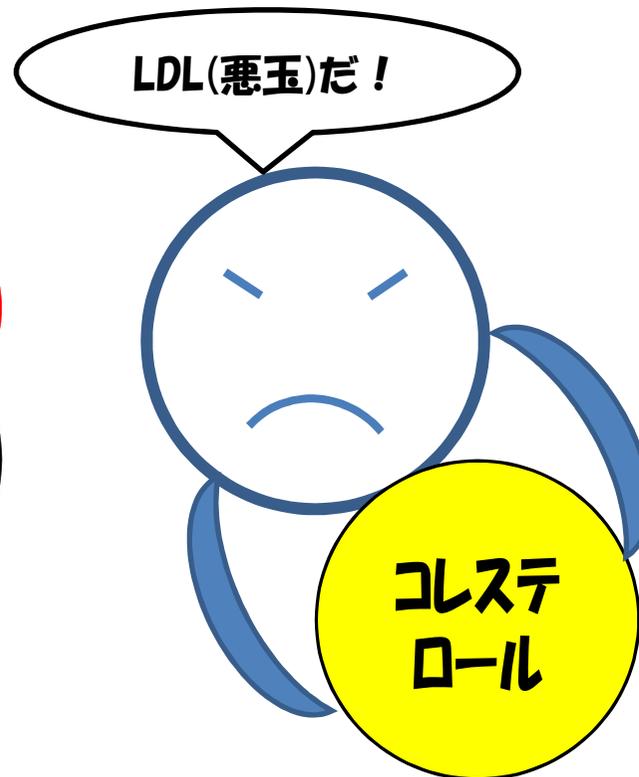
コレステロール・中性脂肪の働き



血中のコレステロールは・・・



役割の違い



コレステロールはほとんどが体内で合成されている！

★血中コレステロールの80%程度は肝臓で合成されたもの！

★食品由来のコレステロールが吸収されたものは10~20%程度！



コレステロールを下げるには...

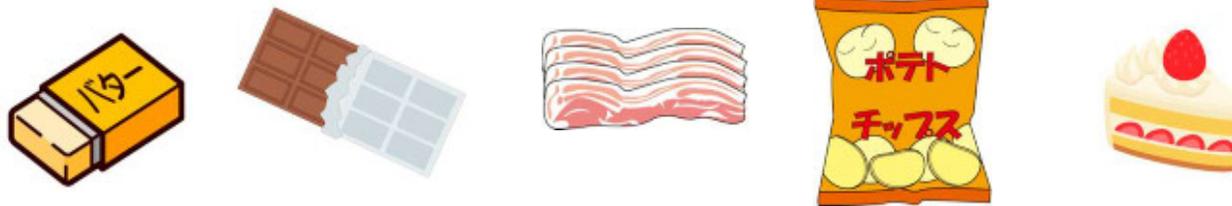
『コレステロールを合成させにくい食品』を摂る事が重要!

悪玉コレステロール低下のカギは・・・ 飽和脂肪酸を控える事！



飽和脂肪

脂身の多い肉・ベーコン・ソーセージ・ハム・チーズ・バター・インスタントラーメン・ポテトチップス・チョコレート・ドーナツ・ケーキ等



不飽和脂肪

大豆油・菜種油・ごま油・豆腐・味噌・油揚げ・厚揚げ豆腐・魚介類・魚卵等



コレステロールが多い食品

好物であっても、量をひかえめにして楽しみましょう。

| 分類 | 食品名 | 1食あたりの 目安量 (g) | コレステロール 含有量 (mg) |
|-------|-------------|-------------------|---------------------|
| 魚介 | するめいか (焼き) | 100 | 380 |
| | あんきも | 50 | 280 |
| | うなぎ (かば焼き) | 100 | 230 |
| | しらうお (生) | 100 | 220 |
| | わかさぎ (生) | 100 | 210 |
| | たらこ (生) | 60 | 210 |
| | さくらえび (素干し) | 30 | 210 |
| | うに | 60 | 174 |
| | しらえび | 100 | 170 |
| | すじこ | 30 | 153 |
| | たこ (まだこ) | 100 | 150 |
| 肉 | イクラ | 30 | 144 |
| | 鶏肝臓 (レバー) | 60 | 222 |
| | 砂肝 (鶏) | 80 | 160 |
| 卵 | 豚肝臓 (レバー) | 60 | 150 |
| | 鶏卵 (全卵) | 60 | 252 |
| 菓子 | うずら卵 | 50 | 235 |
| | カスタードプディング | 120 | 168 |
| | シュークリーム | 60 | 150 |
| 調味料など | ショートケーキ | 100 | 150 |
| | バター (有塩) | 10 | 21 |
| | マヨネーズ (卵黄型) | 10 | 15 |



食品から摂るコレステロール量は1日300mg以下にしましょう♪



コレステロールクイズ

海鮮丼



かつ丼



コレステロール含有量が多いのはどちらでしょう？



正解は・・・



海鮮丼

コレステロール470mg

カロリー760kcal

※ご飯280gとして

かつ丼は...

コレステロール300mg

カロリー1100kcal

※ご飯280gとして

いくら・ウニなどの魚卵・トロ・イカ・タコ等は高コレステロールですが...



魚に含まれる脂(EPA・DHA)の力

悪玉コレステロールを減らし、
善玉コレステロールを増やす。

血小板の凝集を抑制し、血栓が
つくられにくくする。

動脈の弾力性を保持する。

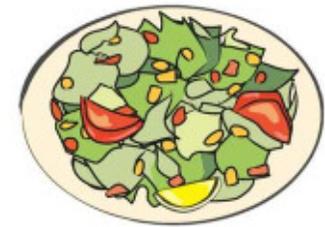
炎症を抑える。

魚介類にはコレステロールも多く含まれますが、EPAやDHAも豊富に含まれます。特に青魚に含まれています♪新鮮な魚を1日1回は摂りましょう♪



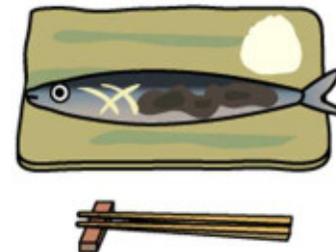
食事づくりの4つのポイント

①肉の量を控えて**野菜**でボリュームアップ

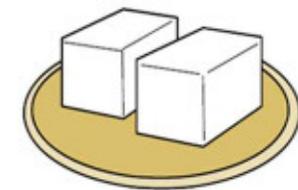


②**食物繊維**をたっぷりとりましょう♪

③1日1回は**魚**の料理を！

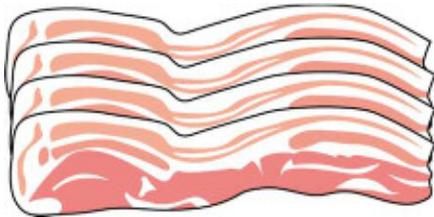


④**大豆製品**を毎日食べましょう♪



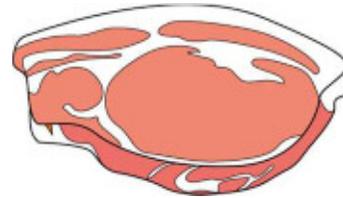
肉の種類によって… こんなに違う油脂の含有量！

豚バラ肉



380kcal 脂質35g

豚ロース肉



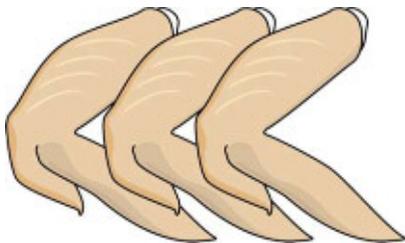
260kcal 脂質19g

豚ヒレ肉



120kcal 脂質1.9g

鶏手羽・もも肉(皮付き)



210kcal 脂質15g

鶏モモ肉(皮なし)



120kcal 脂質3.9g

鶏ささみ肉



110kcal 脂質0.8g

食物繊維をといましょう！

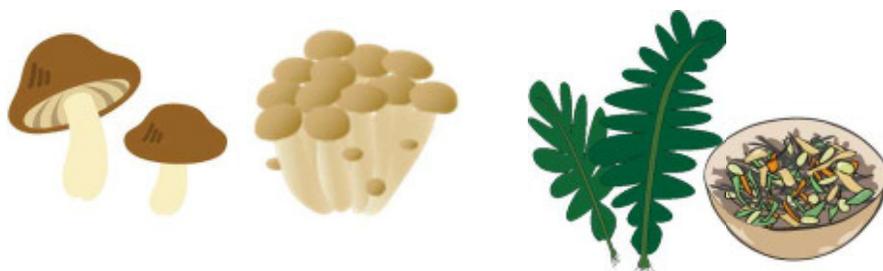
食物繊維をたくさん含む食品



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

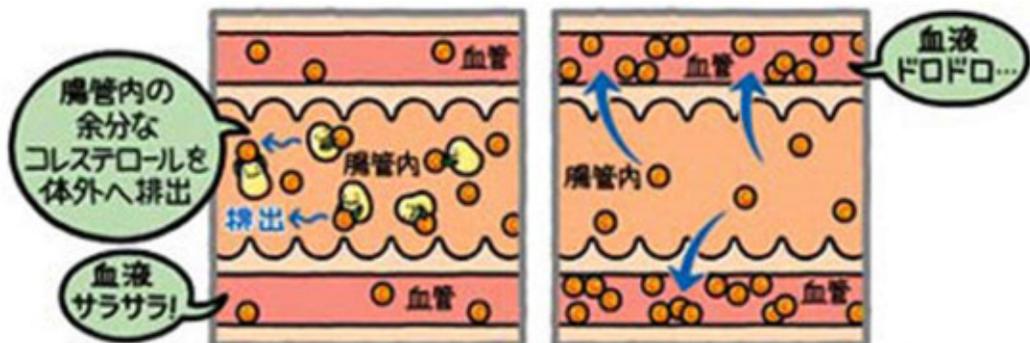
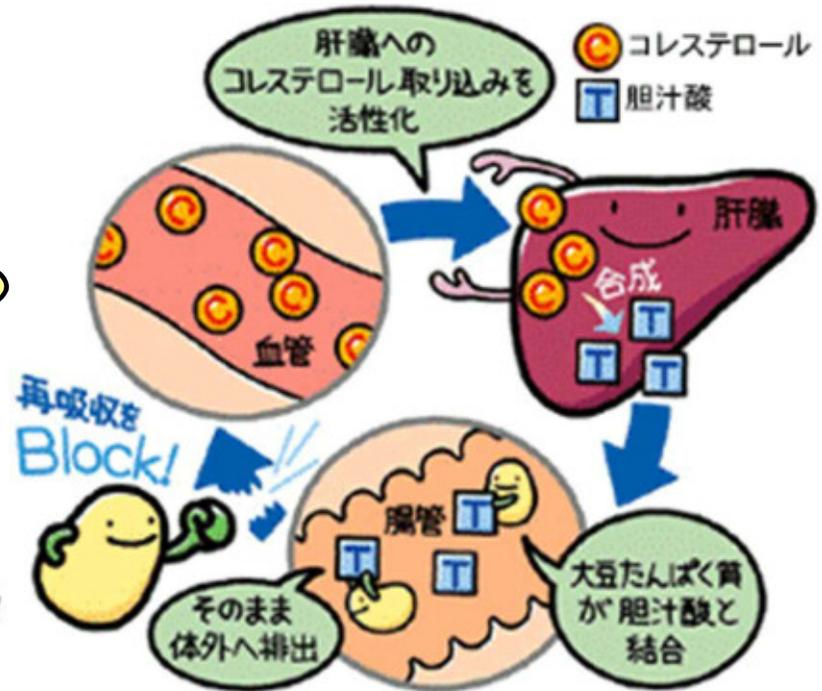


大豆たんぱく力の力！



僕の仕事を紹介するよ！

ぼくがいないと胆汁酸は再吸収されてコレステロールとして血管内に戻ってしまうよ！



▲大豆たんぱく質を飲んでいる場合 ▲大豆たんぱく質を飲まない場合

結果として...血中のコレステロールを低下させます。

まとめ

- ★コレステロールの摂取量は1日300mg以下にしましょう！
- ★動物性の脂肪を減らし、魚や植物性の脂を多くしましょう！
- ★食物繊維を多くとりましょう！
- ★魚・大豆製品を多く摂りましょう！
- ★マーガリンやショートニング(食用加工油脂の一種)菓子類に含まれる悪い脂の過剰摂取を控えましょう。
- ★定期的な運動も大切です！

