

第66回 栄養教室

脂質異常症について



～善玉・悪玉コレステロールって何?～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子
白松みゆき

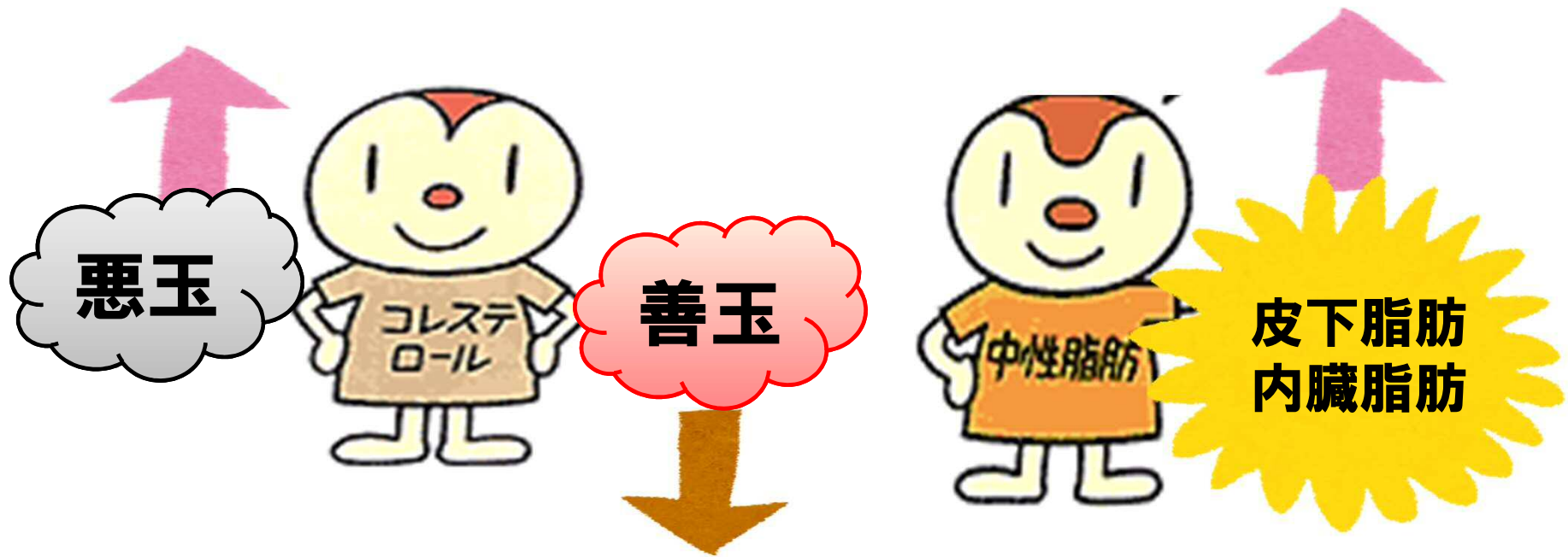
保健師 吉山 沙織

平成29年3月11日(土)

今回の
テーマ

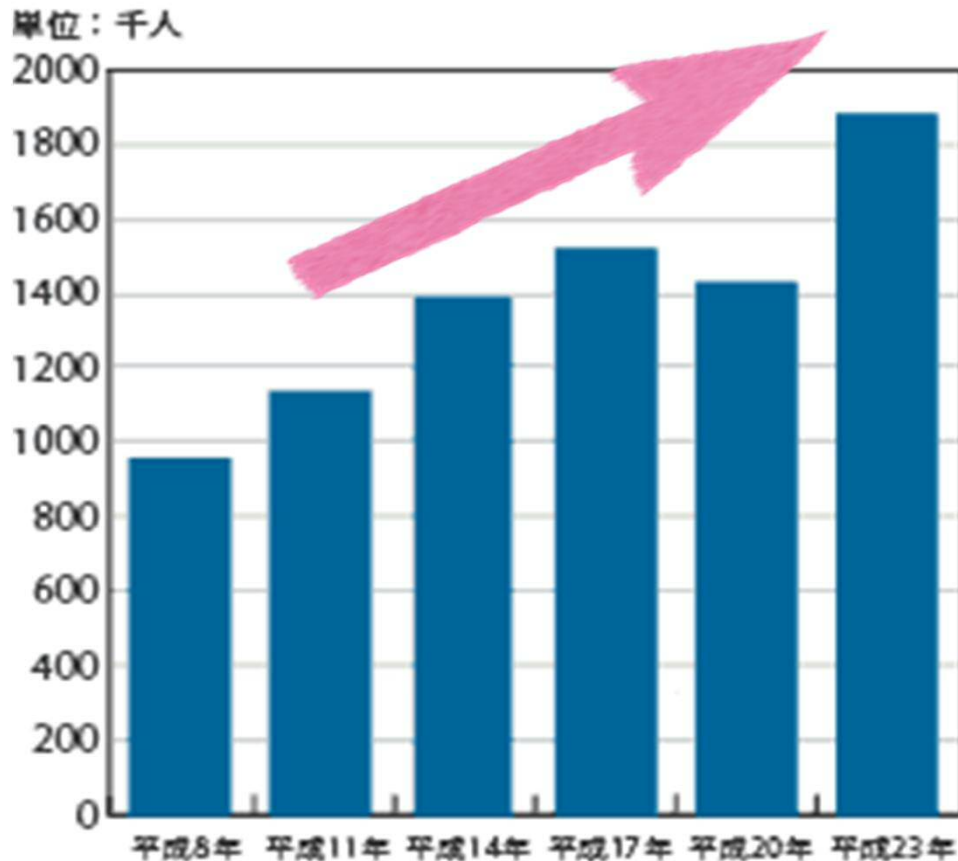
脂質異常症ってどんな病気？

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



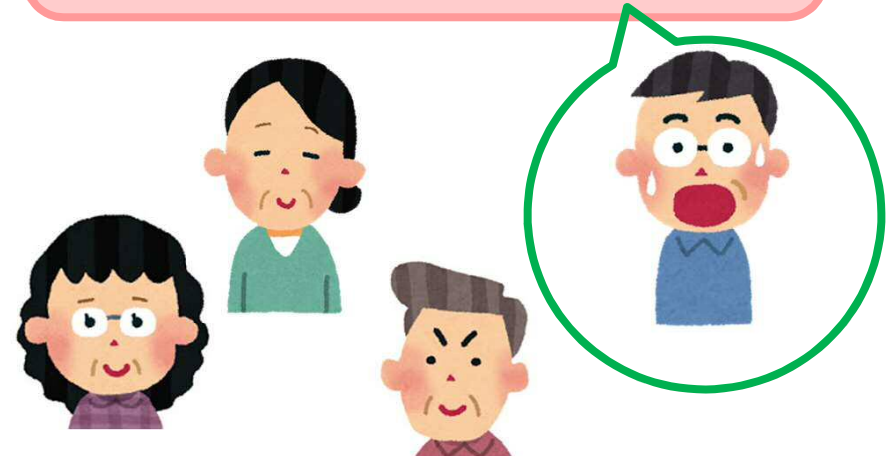
出典：平成23年患者調査（厚生労働省）

引用:QUPion

増加傾向
まっすぐら～



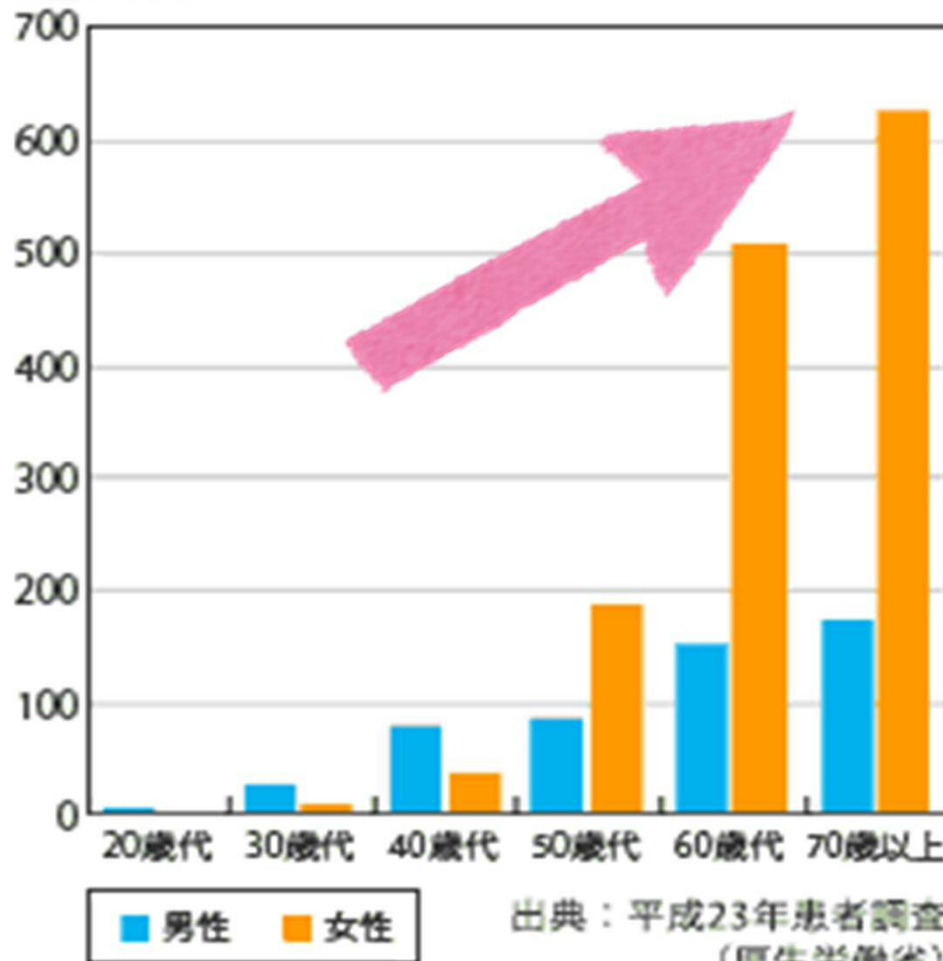
3～4人に1人が
脂質異常症の疑い!?



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

単位：千人

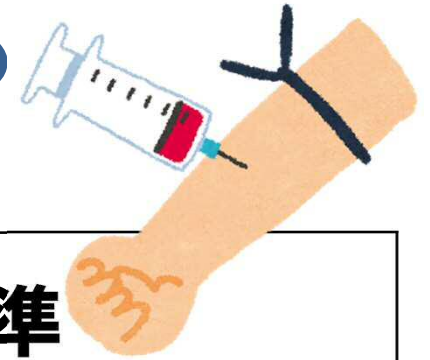


このグラフを
分析すると??

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

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

- 細胞膜の構成成分
- ホルモンの原料
- 胆汁酸の原料



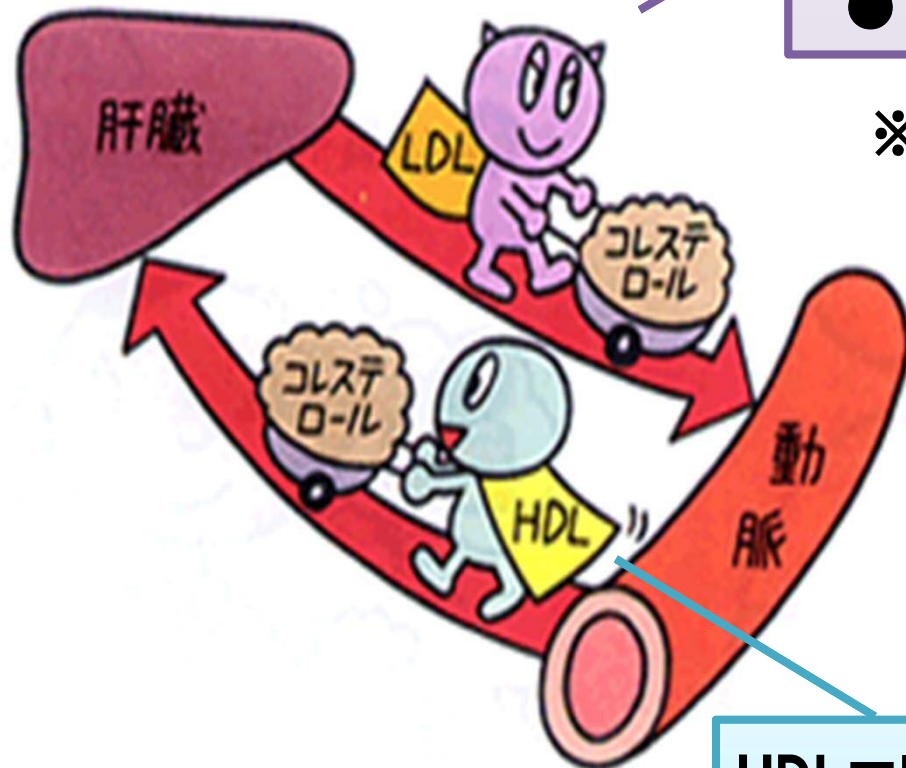
生命の維持に
欠かせないよ♪

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)

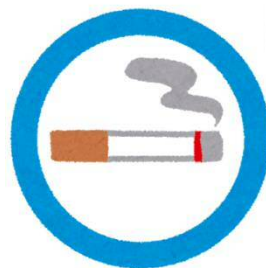
② 生活習慣

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



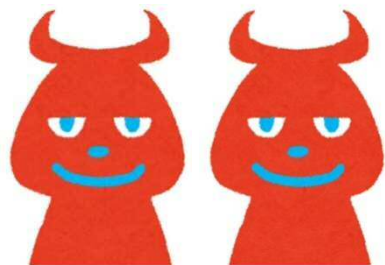
- LDL（悪玉）コレステロールが増加
- HDL（善玉）コレステロールが減少

※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？

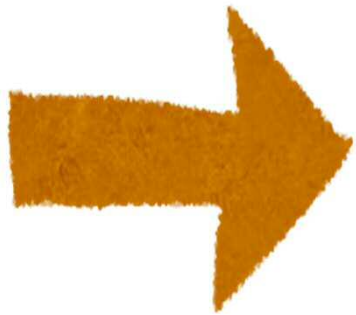
沈黙の病気……。

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

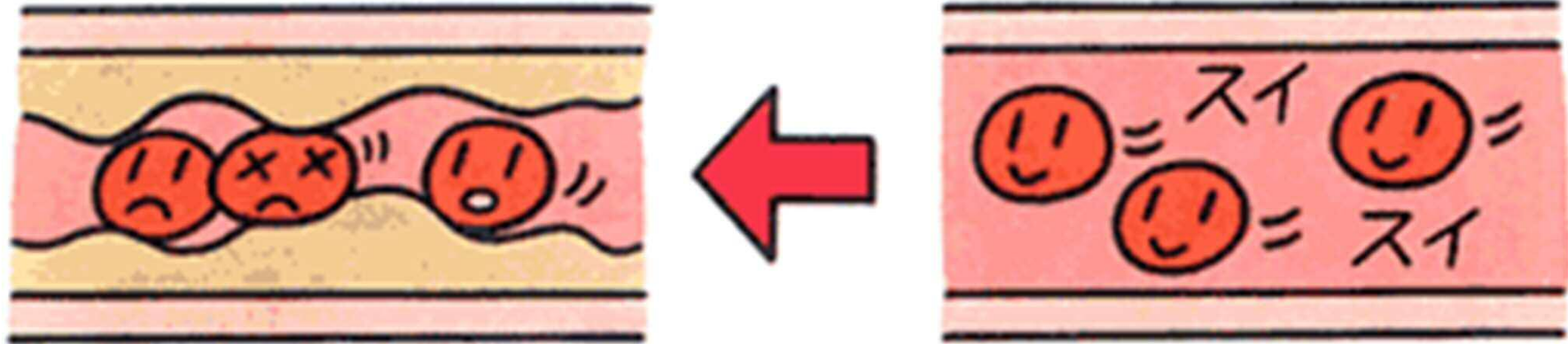
心筋梗塞や脳卒中

命にかかわるかも？



脂質異常症から動脈硬化への道

正常な血管



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



脂質異常症を予防するポイント



①禁煙

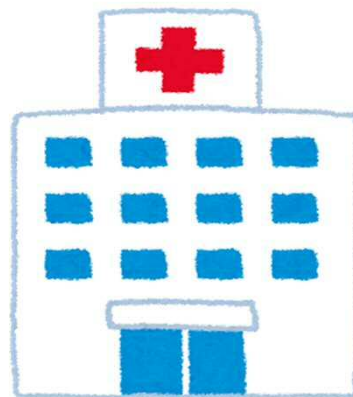
②食生活



③運動



④適切な体重



⑤定期的な健康診断

①禁煙

タバコに含まれるニコチンが影響する。



- 中性脂肪の合成を促進
- LDLコレステロールを増やす
- HDLコレステロールを減らす

動脈硬化の原因
にもなる！！

②食生活

○バランスのとれた食事をしよう

○脂質のとりすぎには注意！

○食物繊維をしっかりとりよう

○飲酒を控えましょう

○食塩は控えましょう



③運動



○有酸素運動をしよう

○週3日以上、30分以上の運動がお勧め。
(ウォーキング、ジョギング・水泳・自転車など)

○少しきついと思うくらいの運動を
(やや息が上がる、脈拍が110~120回/分になるくらい)



脂質異常症チェック

- **満腹**まで食べてしまう
- **魚**より**こってりした肉料理**が好き
- **朝食**を**抜く**事が多い
- **スナック菓子**を**食事代わり**にしている
- **毎日お酒**はかかせない

一つでも当てはまると要注意！



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...

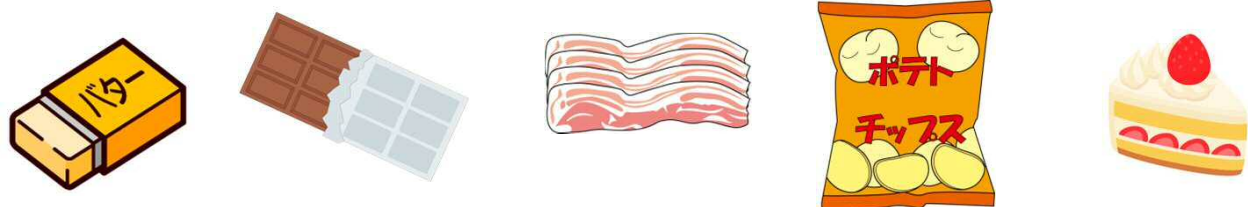
『コレステロールを合成
させにくい食品』
を摂る事が重要!

飽和脂肪酸を控える事が大切！



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



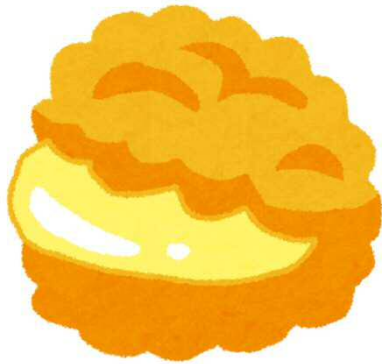
不飽和脂肪

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

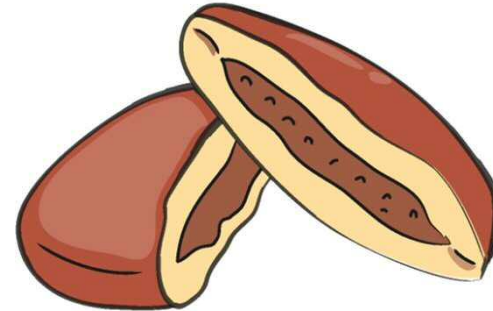


★クイズ①★

シュークリーム



どらやき



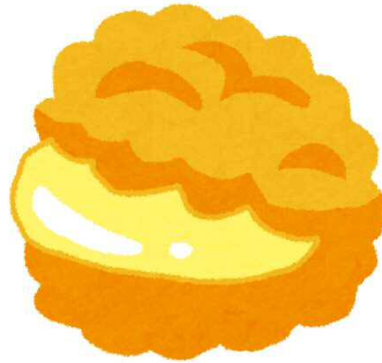
飽和脂肪酸が多いおやつはど
ちらでしょう？



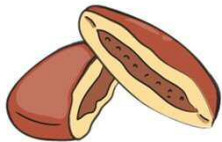
100gあたり

正解は・・・

シュークリーム



飽和脂肪酸：4.3g
カロリー：約250kcal



不飽和脂肪酸：0.7g
カロリー：250kcal

卵や生クリームが
使われている
シュークリームは
飽和脂肪酸が多い
ですね。



★クイズ②★

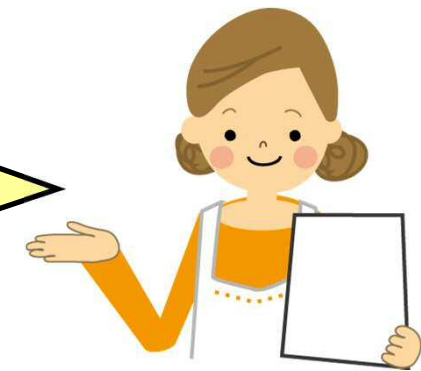
なたね油



バター



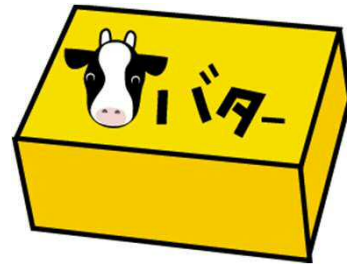
飽和脂肪酸が多い油はどっち？



100gあたり

★答え★

バター



飽和脂肪酸:約50g
カロリー：約750kcal



飽和脂肪酸:約7g
カロリー：約920kcal

動物性の脂肪で出来ているバターには飽和脂肪酸が沢山含まれています。



100gあたり

中性脂肪が高くなる原因



食事の量自体が多すぎる



アルコールまたは
清涼飲料水の飲み過ぎ



お菓子の食べ過ぎ

HDL(善玉)コレステロールが低くなる原因

肥満

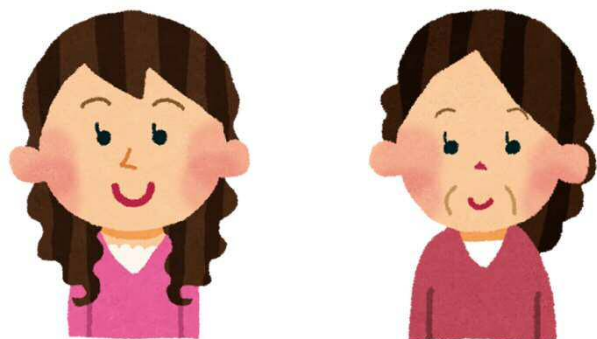


運動不足



喫煙

LDL(悪玉)コレステロールが高くなる原因



加齢



過剰なストレス

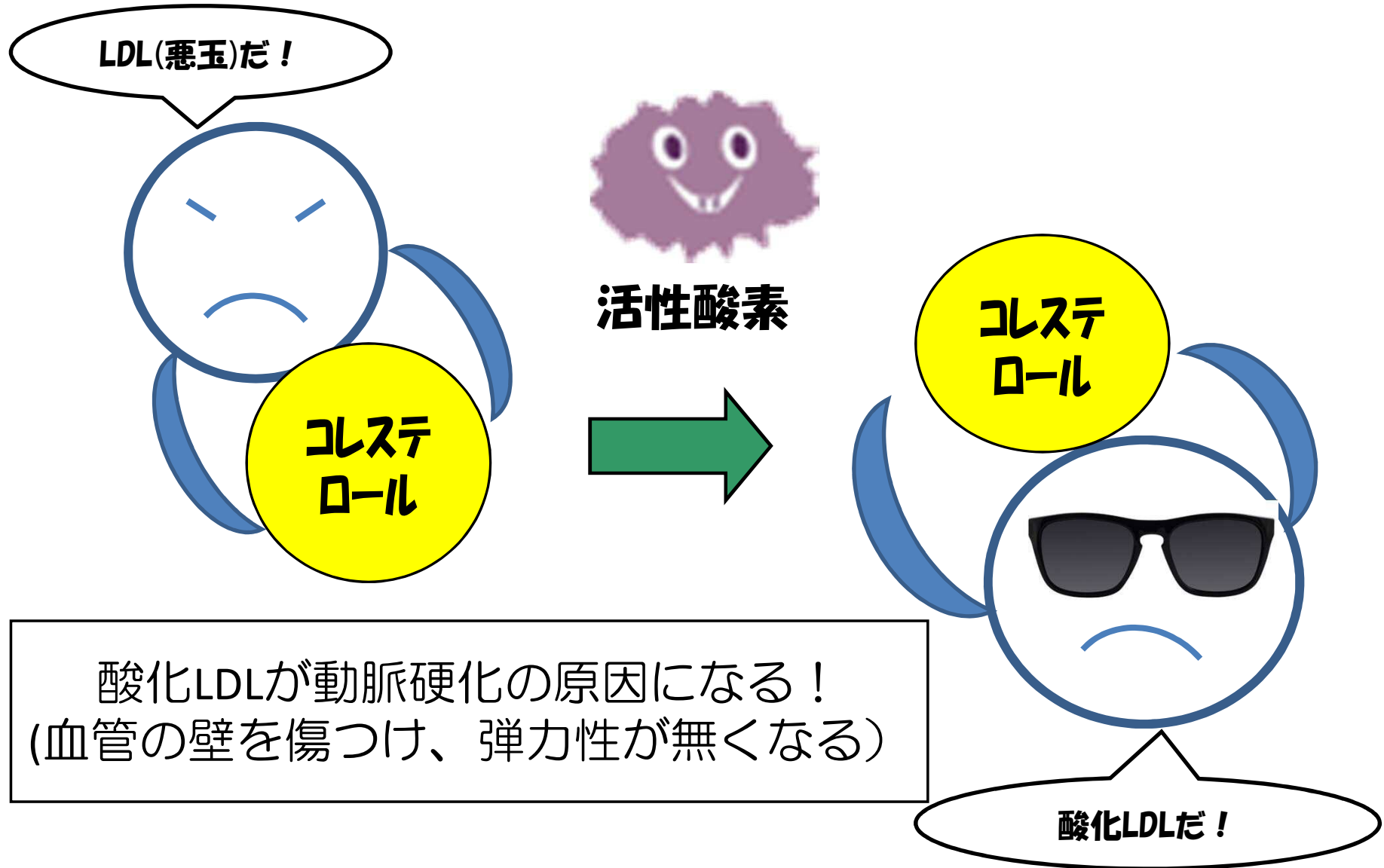


肉中心の食事



運動不足

LDLコレステロールが酸化されると・・・



酸化LDLを増やさないためには？



活性酸素の発生を抑える事が大切！
毎日の食事に抗酸化食品をとり入れましょう♪

魚に含まれる脂(EPA・DHA)の力

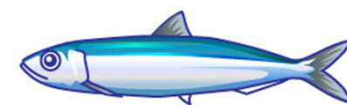
悪玉コレステロールを減らし、
善玉コレステロールを増やす。

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EPAや
DHAが豊富に含まれ
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
たいですね♪

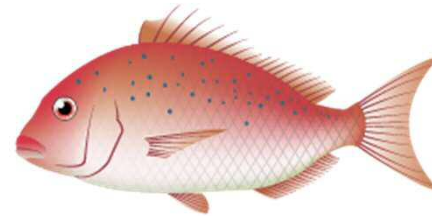


★クイズ③★

あじ



まだい(養殖)



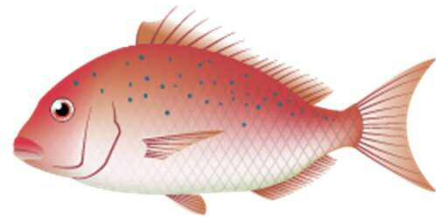
EPAが多いのはどちらでしょう？



可食部100gあたり

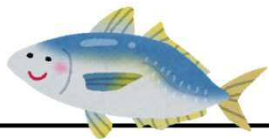
★答え★

まだい(養殖)



EPA:1085mg

カロリー：約190kcal

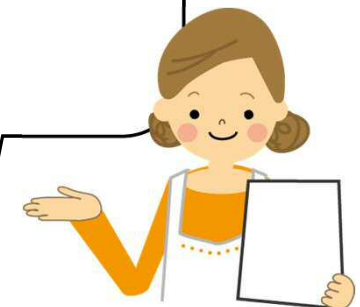


EPA：408mg

カロリー：約120kcal

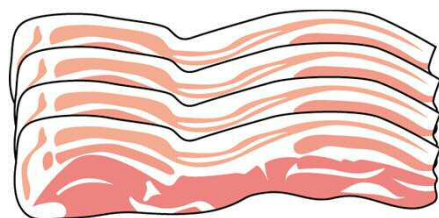
どちらも春が旬の魚です！青魚に多く含まれるEPAですが、養殖の鯛は脂がのっている為、EPAが多くなります♪

可食部100gあたり



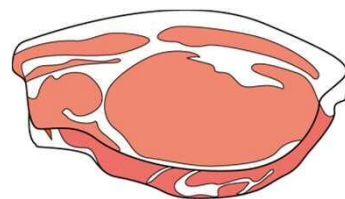
肉の種類によって… こんなに違う油脂の含有量！

豚バラ肉



380kcal 脂質35g

豚ロース肉



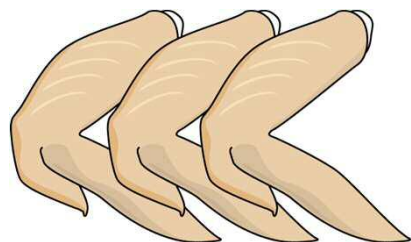
260kcal 脂質19g

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

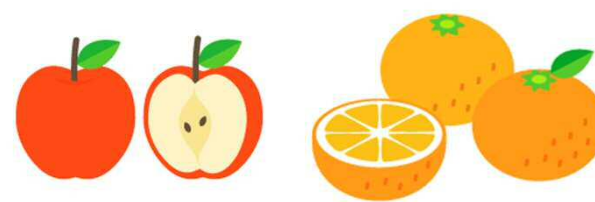
100gあたり

食物繊維をとりましょう！

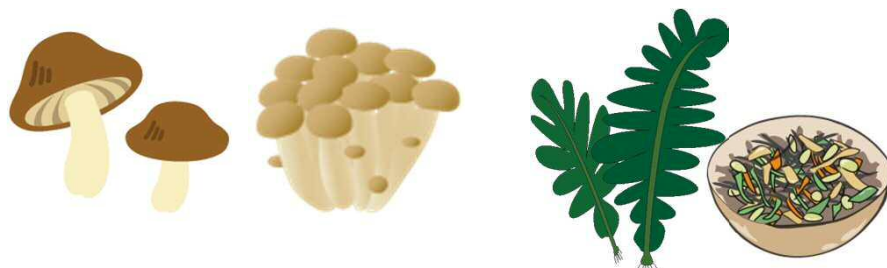
食物繊維をたくさん含む食品



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



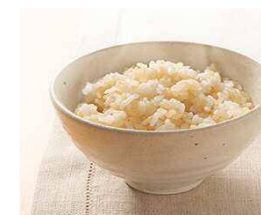
くだもの 100g~200g/日
※食べ過ぎ注意：中性脂肪を上げる



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



★クイズ④★

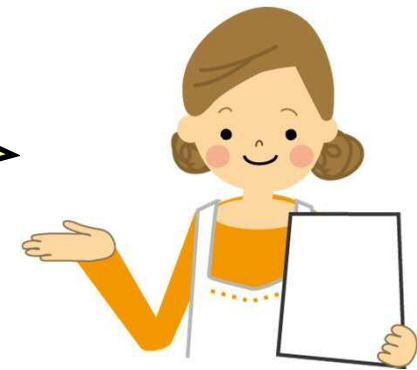
つくし(茹で)



竹の子(茹で)



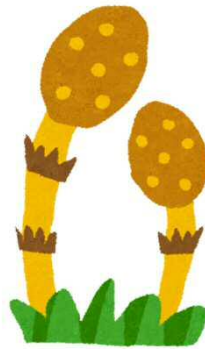
食物繊維が多いのはどちら
でしょう？



100gあたり

★答え★

つくし(茹で)



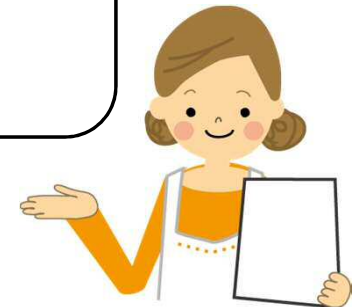
食物繊維:6.7g
カロリー:約30kcal



食物繊維:3.3g
カロリー:約30kcal

どちらも春に旬の野菜！他の野菜と比べると食物繊維も豊富に含まれます(^^♪

100gあたり



食事づくりのまとめ

- ①野菜・海藻・きのこ類でボリュームアップ。
- ②肉類・菓子類のあぶらは控えめに！
- ③食物繊維をたっぷりとりましょう♪
- ④1日1回は魚の料理を！
- ⑤大豆製品を毎日食べましょう♪



栄養士より



旬を食べて、歩いて
ストレスを解消
しましょう♪

