

# コレステロール・中性脂肪が気になる方へ

## 脂質異常症とは

血液中のコレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)のバランスが崩れることで起こります。以前までは 高脂血症と呼ばれていました。血液中の脂肪が異常に増えても痛くもかゆくもない為、自分では気づきにくいので日頃からの注意が必要です。また「脂質異常症」ですと言われてもピンとこない人が多くそのまま放置してしまいます。放置したら増えた脂肪がどんどん血管の内側にたまり動脈硬化になり、さらには心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。原因としては、さまざまな遺伝子的要因や体質、過食、高脂肪食、運動不足、加齢といった色々なことが重なりコレステロールや中性脂肪は増えていきます。その中でも食事からんだ要因が一番多く、脂質異常症を防ぐにはまず、食事生活を適正に保つことが重要です。

## <診断基準値>

(空腹時採血)

高LDL (悪玉) コレステロール血症	LDLコレステロール 140mg/dl 以上
境界域高LDL (悪玉) コレステロール血症*	LDLコレステロール 120~139mg/dl
低HDL (善玉) 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 (中性脂肪) 血症	トリグリセライド 150mg/dl 以上

\*高リスクの病態がないか検討し、治療の必要性を考慮する  
日本動脈硬化学会編 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012 年版より引用



## <脂質異常症を防ぐポイント>

- ① 1日3回規則正しい食習慣を。
- ② エネルギー摂取量を見直して\*適正な体重を保つ。
- ③ タンパク質は肉類よりも魚類・大豆製品から。
- ④ 食物繊維は毎食しっかりと。
- ⑤ 高コレステロールの人はコレステロールを多く含む食品は控える。
- ⑥ 中性脂肪が多い人は砂糖や果物などの糖質とお酒を減らす。

■ 適正なエネルギー量、体重を確認してみましょう！！

\*標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 1日に必要なエネルギーの目安 = 標準体重 × 25 ~ 30 kcal

身長 (cm)	目安のエネルギー (kcal)
140	1100~1300
145	1200~1400
150	1200~1500
155	1300~1600
160	1400~1700
165	1500~1800
170	1600~1900
175	1700~2000
180	1800~2100
185	1900~2300
190	2000~2400

◆ 女性の脂質異常症について・・・閉経前の女性は男性に比べて脂質異常症にかかる割合が低いのですが、更年期を過ぎると男性と逆転します。これは女性ホルモンが脂質異常症や動脈硬化を防ぐように働いているからです。そのため、女性も閉経したら生活習慣を見直し、食生活に気をつけましょー。

## ○ft レステロールを上げる食材

★コレステロールを多く含む食品ばかりを気にしがちですが体内のコレステロールを増やしやすい食品もあるのを避けることはもっと大切です。

※ポテトチップスやチョコレートや即席麺などに含まれるコレステロールはわずかですが、体内でコレステロールを増やす働きがあります。

脂身の多いお肉

チョコレート

卵黄

即席麺

ポテトチップス、ケーキなどの加工品

バターやチーズなどの乳脂肪分



## ○ft レステロールを多く含む食材

★食べてはいけない食品ではありません。多く摂りすぎてしまった時は2～3日控えるなど調節しましょう。

※卵は栄養価がとても高い食品です。高コレステロールの人でコレステロールが気になる方はうずら卵をおすすめします。(うずら卵は鶏卵1個に対して約1/3のコレステロール量です) 正常な方は極端に控えることをおすすめしません。

魚卵・・・いくら、たらこ、すじこ、子持ちししゃも、あんきも

肉類・・・鶏レバー、鶏砂肝、牛レバー、豚レバー

卵(全卵)



## ○ft レステロールを下げる食材

★積極的に摂りましょう！！油や果物はとりすぎには注意してください。

※食物繊維には水溶性と不溶性があり、血中コレステロールの降下はこんにやく・海藻類・果物などに多く含まれている水溶性食物繊維が優れています。一方の穀類・豆类・芋類・きのこ類などの不溶性食物繊維は便通をよくする働きがあり、便と一緒にコレステロールや有害物質も体外に排出します。水溶性・不溶性問わずに食物繊維はたくさん摂りましょう。

大豆類・・・大豆、豆腐、納豆、おから、インゲン豆など

野菜・・・緑黄色野菜を積極的に！ ほうれん草、ブロッコリー、人参、かぼちゃ、おくら、春菊、トマト、ピーマン、しそなど

青魚・・・さば、いわし、さんま、あじなど

海藻類・・・わかめ、こんぶ、のり、ひじき、めかぶ、もずくなど

芋類・・・さつまいも、じゃがいも、山芋、里芋、菊芋など

植物油・・・オリーブ油、こめ油、なたね油、コーン油など

果物・・・りんご、バナナ、オレンジ、いちご、アボカドなど



\*毎日のお食事をバランスよく習慣的に行うことが大切です。無理のない程度に、ご自分に合った食生活でお食事を楽しみましょう。