

脂質異常症予防

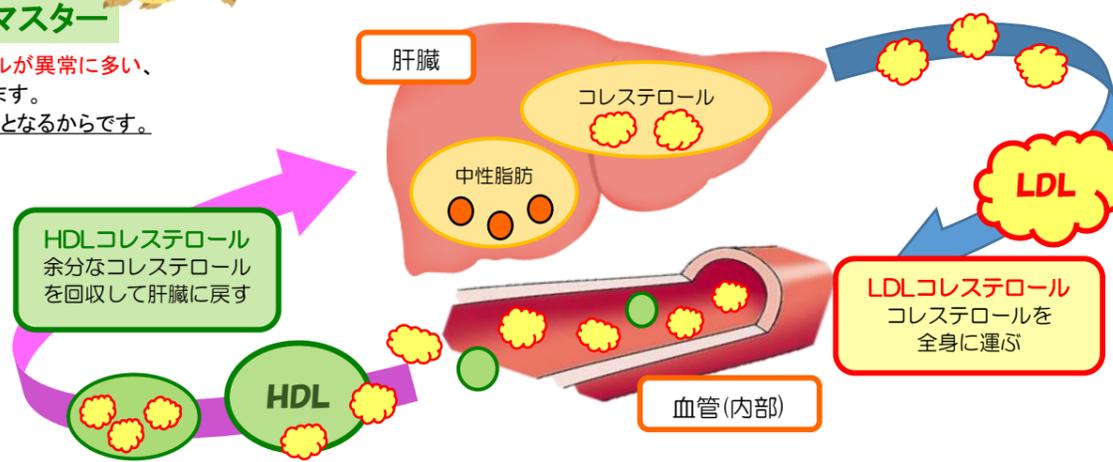
めざせ！脂質コントロールマスター

脂質異常症とは血液中の**中性脂肪**や**LDL(悪玉)コレステロール**が異常に多い、または**HDL(善玉)コレステロール**が異常に少ない状態をいいます。脂質異常症が怖い理由は、**動脈硬化を進行させる大きな要因となるから**です。脂質値の改善のためには**生活習慣・食生活**が大切です。脂質コントロールマスターを目指して取り組んでみましょう！

脂質は、炭水化物やたんぱく質と同様に体にとって欠かせない三大栄養素の1つです。エネルギーの産生、ホルモンや細胞膜の構成、脂溶性ビタミンの吸収を促すなどの働きがあります。脂質が不足すると疲労や免疫力低下につながるため、**過剰に摂取を控えることもよくありません**。適度な量を摂取するよう心がけましょう。

HDLコレステロール
余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す

中性脂肪やコレステロールは肝臓で合成されて全身に運ばれます！



血管を守る食事のポイント4つ

どのタイプの脂質異常症でも血管を傷つけることは同じなので、血管を守るための食習慣を身につけることが大切になってきます。それぞれの食事ポイントを押さえて、脂質コントロールマスターをめざしていきましょう！

ポイント① 摂取する油脂の種類と量を工夫しよう

・油脂類は摂り方次第で中性脂肪やLDLコレステロールを増やしたり、減らしたりすることができます。**種類を選び、かつ摂りすぎないように注意していきましょう。**

<p>控えめに摂ろう</p> <p>飽和脂肪酸：過剰摂取でLDLコレステロールが増える。肉・バター・乳製品に多く含まれる。</p> <p>1日に食べてもOKな目安</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉80-100g ・牛乳コップ1杯または牛乳コップ半分とヨーグルト100g 	<p>積極的に摂ろう</p> <p>多価不飽和脂肪酸：LDLコレステロールを減らす。青魚・くるみ・ごま油・亜麻仁油に多く含まれる。また、青魚に含まれるEPAには中性脂肪を減らす効果もある</p> <p>*ただし油類は1日あたり大さじ1杯まで</p>
---	--

・油脂の摂りすぎは中性脂肪の増加につながるため、**調理法を工夫して脂質を減らすことも必要**です。

○調理法による脂質量の変化

脂質量が多い順 揚げる>炒める>焼く>蒸す>湯通し>ゆでる

○使用部位による脂質量の変化

皮をはぐだけで鶏ももなら70%、鶏むねなら90%の脂質量 減
バラ肉やロース肉より、ヒレ肉やモモ肉、ささみなどを選びます

次のことをやってみよう！

- 青魚を積極的に食べる (全く食べない人は週に1回からはじめ、慣れてきたら3日に1回と増やしていく)
- 1日に食べるお肉は80-100g (片手のひらに乗るサイズで手と同じ厚みぐらいが目安)
- 揚げ物は週に多くても2回までとする
- 肉を食べるときは脂身・皮を除く
- 赤身の多いヒレ肉やもも肉を選ぶ

ポイント② 抗酸化食品を摂ろう

増えてしまったコレステロールが酸化されると、血管を傷つける力がより強くなります。それを抑えてくれるのが**抗酸化食品**と呼ばれるもので、**抗酸化作用をもつ【ビタミンC、ビタミンE、βカロチン(ビタミンA)、ポリフェノールなどが含まれる食品】**を指します。これらを積極的に摂取しましょう。

抗酸化食品の例

主に色の濃い野菜・果物
大豆製品・
コーヒー・
緑茶・
エビ・鮭など



次のことをやってみよう！

- 食事ごとに色の濃い野菜の料理を一皿用意する
- コーヒーやお茶はペットボトルのものより自分で淹れ、また淹れたてを飲む
- 皮ごと食べられるフルーツは、皮ごと食べる
- 大豆製品を1日1回食べる

アルコールは少量でも中性脂肪を上昇させます。また食欲増進作用があり、食べ過ぎの原因につながることも...

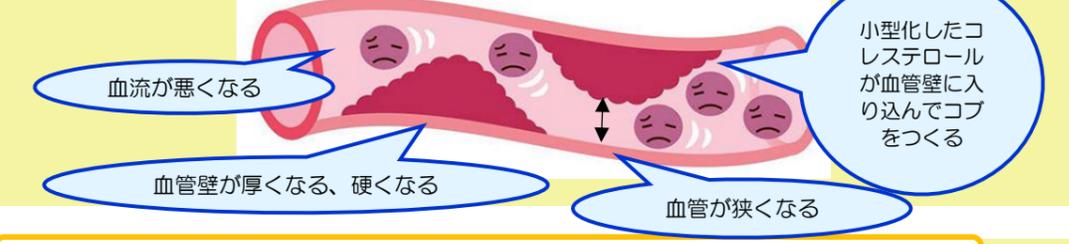


さらなる脂質コントロールマスターを目指すためには、**有酸素運動や禁煙が効果的**です！これらも食事の改善と一緒に取り組んでいきましょう！

(公益財団法人) 福井予防医学協会

脂質異常はどのようにして動脈硬化を進めるのでしょうか？

中性脂肪が増えるとHDLコレステロールは減少し、LDLコレステロールは増加します。増加したLDLコレステロールは小型化して血管壁に入り込み、血管の内側にコブをつくります。コブの形成によって**血管壁は厚くなり、血管が狭くなることで血液の流れは悪くなります**。また、血管壁が厚く硬くなることで**血管は弾力性を失います**。このようにして動脈硬化は進行していきます。



健診結果を確認して、まずは「食事のポイント4つ」を身につけましょう！

脂質の基準値：	中性脂肪	30~149mg/dl
	LDLコレステロール	60~119mg/dl
	HDLコレステロール	40~119mg/dl

ポイント③ 食べすぎ・飲みすぎを食い止めよう

食べすぎ・飲みすぎは、中性脂肪の増加に繋がります。自分に必要なエネルギー量を知り、そのエネルギー内の摂取にしましょう。

必要なエネルギー量の求め方

1. 基準体重を求める ~身長(m)の2乗に22(理想のBMI)を乗じる~
身長163cmの場合 1.63 × 1.63 × 22(理想のBMI) = **58.5 kg**

2. 基準体重に、体重1kgあたりに必要なエネルギーを乗じる

58.5 kg × 30kcal = **1755kcal**

出典) 日本糖尿病学会 編・著: 糖尿病診療ガイド 2016-2017, p. 41

軽労作	25 kcal (デスクワーク・主婦)
普通の労作	30 kcal (立ち仕事が多い職業)
重い労作	35kcal (力仕事が多い職業)
ただしすでに肥満の人は20-25Kcalとする	

次のことをやってみよう！

- 何キロカロリー摂取しているのか書き出してみる
- カロリーをチェックして購入する
- 1回分のご飯の量は、握りこぶし1つ分
- よく噛んで食べる
- カロリーをチェックして飲食する
- ご飯はおかわりしない

ポイント④ コレステロールを上げる・下げる、多く含む食品を意識した食事をしよう

血中コレステロールを上げる食品・下げる食品・多く含む食品を意識した食事をすることで、コレステロールを体内にためすぎないことにつながります。



次のことをやってみよう！

- 毎食野菜を食べる
- 魚を1日1回食べる
- マヨネーズは大きさ1杯まで
- 間食はお菓子類より果物やおしゃぶり昆布にする
- きのこと、海藻類を積極的に摂る