

# 脂質異常症について学びましょう

## 脂質異常症とは？

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが基準値より高い、またはHDL(善玉)コレステロールが基準値より低い状態のことを言います。

脂質異常症の原因は、様々な遺伝的要素や体質・他の病気・薬の影響を受けることもありますが、多くは**食事・運動などの生活習慣**や**肥満**が関連しています。新型コロナウイルス感染症の流行に伴う外出自粛によって、食生活が乱れている方や運動不足になっている方は要注意です。

【当協会における脂質項目の判定基準値】

LDLコレステロール	120 mg/dl以上
HDLコレステロール	40 mg/dl未満
中性脂肪	150 mg/dl以上



### コレステロールの働き

1. ホルモンの原材料となる



2. 血管壁を保護する



3. 骨や歯を丈夫にする



4. 胆汁酸の材料となり消化を助ける



### 中性脂肪の働き

1. 体温を一定に保つ



2. 内臓を守る

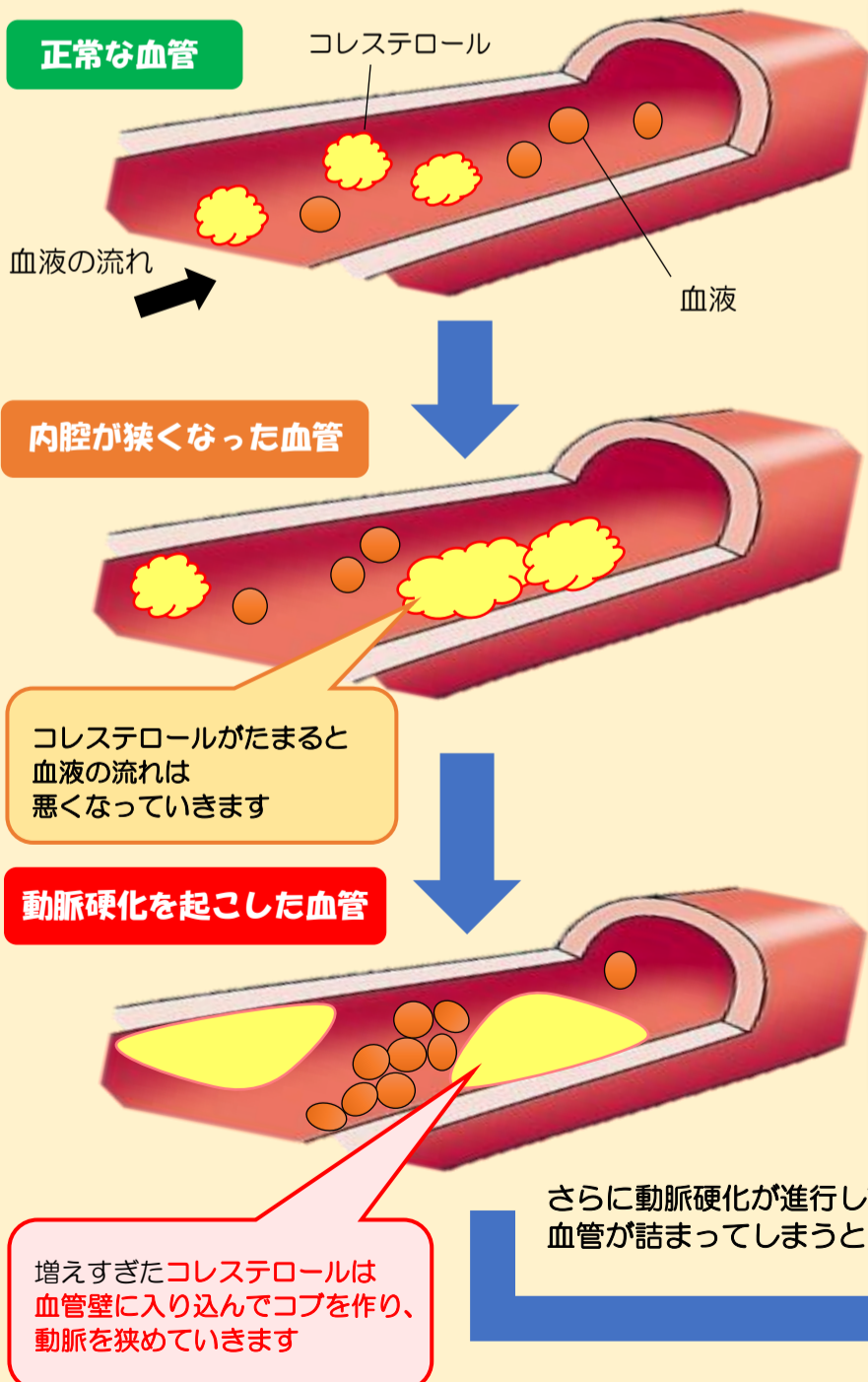


3. 体を動かすエネルギー源となる



コレステロールや中性脂肪は、どちらも身体の重要な役割を担っています。患者と思われるがちですが、コレステロールが過剰に少ないと、血管壁がもろくなって脳出血などの病気に繋がるリスクもありますので、適度な摂取が大切です。

## 脂質異常症になるとどうなるの？



### 体の中では・・・

LDL(悪玉コレステロール)には**肝臓からコレステロールを体中に配達する**役割があり、HDL(善玉コレステロール)には**血管内の不要なコレステロールを回収して肝臓に戻す**役割があります。しかし中性脂肪が多くなると、中性脂肪を運ぶVLDL(悪玉コレステロールの一部)の増加とともにLDLも増加し、HDLの減少を招きます。その結果、HDLのコレステロール回収が追いつかなくなることで血液はドロドロな状態となり、**動脈硬化**を引き起こします。



心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などの重症化に繋がります！



# 脂質異常症予防ポイント

## <食生活>

以下のポイントを押さえて、食事管理を行っていきましょう！

### ① コレステロールを下げる食品を食べましょう

コレステロールを多く含む食品には、肉類、卵、乳製品、魚貝類、加工品などがあります。食べすぎには注意し、以下のコレステロールを下げる食品を積極的に食べるようにしましょう。

#### 食物繊維

食物繊維を多く含む食品には、野菜・海藻・きのこ類などがあります。食物繊維には**水溶性**と**不溶性**の2種類ありますが、コレステロールを下げる働きが強いのは**水溶性**のもです。

不溶性食物繊維には、腸の動きを活発にし、有害物質を排出する働きがあります。水溶性・不溶性のどちらかに偏ることのないよう、2つの食物繊維をバランスよく摂取しましょう。



#### 食物繊維を多く含む食品

切り干し大根 ゆで 20g当たり/ 0.7g <b>水溶性</b> 不溶性	かぼちゃ ゆで 50g当たり/ 2.1g <b>不溶性</b>	ごぼう ゆで 1本当たり/ 9.9g <b>水溶性</b> 不溶性
納豆 1パック当たり/ 3.0g <b>水溶性</b> 不溶性	タケノコ ゆで 50g当たり/ 1.7g <b>不溶性</b>	ひじき 乾 10g当たり/ 4.3g <b>水溶性</b>

#### ビタミンC・E、βカロテンを多く含む食品

血液中のLDLが増えすぎると、活性酸素の影響によってコレステロールは酸化し、動脈硬化を進行させる過酸化脂質へと変化します。ビタミンC、E、βカロテンには、上記のようなコレステロールの酸化を防ぐ**抗酸化作用**があります。



#### ビタミンCを多く含む食品

キャベツ 100g当たり/ 41mg	ホウレンソウ 100g当たり/ 35mg	ブロッコリー 30g当たり/ 36mg
キウイ(黄) 100mg	イチゴ 20mg	など

ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので、できるだけ生で食べるようにしましょう。野菜の場合は、ゆですぎたり、水で洗いすぎないように注意しましょう。

#### ビタミンEを多く含む食品

アーモンド 乾 10g当たり/ 3mg	落花生 乾 10g当たり/ 1.7mg	ひまわり油 10g当たり/ 4.2mg
---------------------------	---------------------------	---------------------------

ビタミンEは、植物油に多く含まれているため、調理油などに取り入れましょう。古くなると酸化しやすくなるため、早めに使いきるようにしましょう。

#### βカロテン(ビタミンA)を多く含む食品

ニンジン 1本(150g)当たり/ 9750μg	ピーマン 1個(40g)当たり/ 160μg	にら 1束(95g)当たり/ 3330μg
--------------------------------	------------------------------	-----------------------------

※可食部当たりの目安含有量です。

βカロテンは加熱したり、油で調理すると、体内の吸収率が上がります。油の摂りすぎには注意しましょう。

#### 青背の魚

身にハリがあり、目が澄んでいて鮮度が高いものを選びましょう。



アジやサンマに含まれる**多価不飽和脂肪酸EPA・DHA**には、中性脂肪を下げる働きや血小板の凝集を抑える働きがあり、血液をサラサラにします。血圧を下げる効果もあるため、動脈硬化や脳梗塞などを防ぎます。

#### 大豆製品



余分な中性脂肪やコレステロールを下げる働きのある**植物性たんぱく質**や、LDLコレステロールを排泄してHDLコレステロールを増やす働きのある**レシチン**、**リノール酸**などが含まれています。

### ② 油脂の摂り方に注意しましょう

脂肪酸は**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**に分類されます。食品によってはLDLコレステロールの増加に繋がるため、摂取量に注意しましょう。

摂りすぎに注意しましょう！

#### 飽和脂肪酸



肉類、バター、生クリーム、菓子パンなど**動物性脂肪**の多いものにも含まれ、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やし、血流を悪化させます。

#### 不飽和脂肪酸



魚介類、大豆、植物油など**植物性脂肪**の多いものにも含まれ、中性脂肪やコレステロールを減らしたり、血栓を防ぐ働きがあります。

積極的に摂取しましょう！

#### 脂質過多を防ぐために

脂質摂取量は、**必要エネルギー量の20～30%**が理想的です。体に良い食品であっても、脂質の摂りすぎには気を付けましょう。

- 油を使った料理は、1日に2品までにする
- 肉は脂肪の少ないヒレやモモを選ぶ
- ゆでたり網焼きを利用し、肉の脂肪分を落とす
- 揚げ物はしっかり油をきって食べる
- 生クリーム、バターは控えめにする

## <その他>

**肥満(BMI25以上)は、脂質異常症に繋がりがやすいです。**肥満予防のため、以下のことにも取り組んでみましょう。

#### 食事

消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が増えた状態が続くと、体重増加に繋がります。

- 腹八分目を意識し、食べ過ぎない
- 早食い、まとめ食いをしない  
一口量を減らし、よく噛んでゆっくり食べましょう。
- アルコールや甘いものを控える  
アルコールの飲みすぎや過剰な糖質の摂りすぎは、中性脂肪の増加に繋がります。適量を守り、休肝日は週2日以上つくるようにしましょう。



#### 運動

体を動かすことにより、中性脂肪やLDLコレステロールの分解が活発となり、HDLコレステロールの増加にも繋がります。まずは身近なことから始めてみましょう。

- なるべく階段を利用する
- 掃除など家事で体を動かす
- 1日10分多く体を動かす



#### 禁煙

喫煙はコレステロールに悪影響を及ぼします。徐々に本数を減らすことから始めましょう。



コロナ禍で生活習慣が乱れやすいからこそ、取り組んでみませんか？  
今一度、健診結果や生活習慣を見直し、できることから少しずつ始めていきましょう！