

脂質異常症の食事療法

(社)日本栄養士会全国病院栄養士協議会



□脂質異常症とは？

血液中に溶けている悪玉コレステロール(LDLコレステロール)や中性脂肪が多い、または善玉コレステロール(HDLコレステロール)が少ない状態のことを言います。

脂質異常症の診断基準

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール \geq 140mg/dL
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール $<$ 40mg/dL
高トリグリセライド血症	中性脂肪(TG) \geq 150mg/dL

日本動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症治療ガイド2007年度版より引用

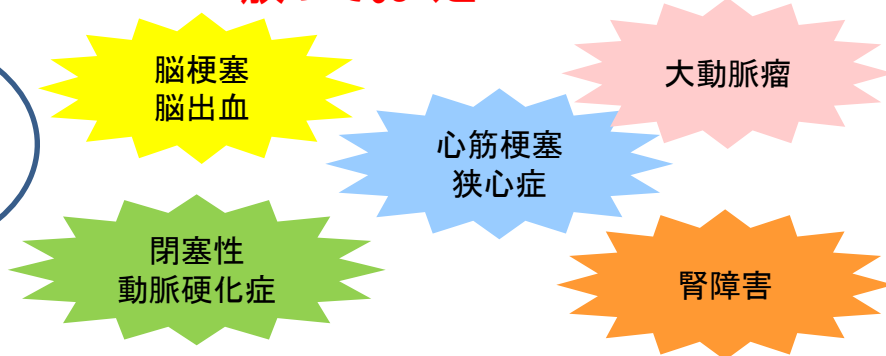
(空腹時採血)

□原因は？



- ・遺伝
- ・肥満
- ・食習慣
- ・運動不足など

□放っておくと・・・



□タイプ別食事療法

脂質異常症の食事	中性脂肪が高い	LDLコレステロールが高い
摂取エネルギーの適正化	摂取エネルギーの適正化	摂取エネルギーの適正化
栄養素配分の適正化	栄養素配分の適正化	栄養素配分の適正化
脂質制限	脂質制限	脂質制限の強化 エネルギー比20%以下
炭水化物制限	炭水化物制限の強化 エネルギー比50%以下	炭水化物制限
コレステロール制限 1日300mg以下	コレステロール制限 1日300mg以下	コレステロール制限 1日200mg以下
アルコール制限	アルコール制限	アルコール制限



中性脂肪が高い人の食事のポイント

point

1

炭水化物の制限

炭水化物は糖質と食物繊維でできています。糖質は1gで4kcaのエネルギーがありますが、食物繊維にはほとんどエネルギーがありません。食物繊維は人の消化酵素では消化できない成分で、食後の血糖上昇や、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

炭水化物から摂取するエネルギーは総エネルギーの50%程度にしましょう

糖質
[糖類(単糖・二糖類)・
でんぷん]



食物繊維



炭水化物
ご飯、パン、麺、
いも類など

注意する調味料

砂糖
みりん
コーンスターチ
でん粉
はちみつ
ソース
ケチャップ

Point

2

単糖類の制限

単糖類は分解する手間が省けるので体内への吸収のスピードが速く、余分な糖質は中性脂肪へ変わります。菓子やジュースなどの単糖類はなるべく控えましょう。果物は1日80~100kcal以内とし、砂糖などは調味料のみでの使用にしましょう。

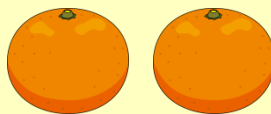
80kcalの果物の目安



りんご
半分



バナナ
1本



みかん
2個



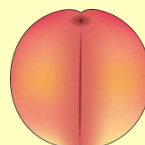
柿
1個



ぶどう
1/3房



いちご
250g(約10粒)



もも
1個

注意する食品

菓子類
ジュース
炭酸飲料など

point
3

アルコールは控えましょう

アルコールは糖質の含有量が多く、1gで7kcalのエネルギーがあります。肝臓で中性脂肪の合成を促進し、少量でも中性脂肪を上昇させます。また、肝臓に溜まった中性脂肪は脂肪肝の原因にもなります。

また、アルコールは食欲増進作用があり、おつまみの食べ過ぎの原因にもなります。中性脂肪の高い方は禁酒しましょう。

ビール(5%)

500ml



200kcal
糖質 15.5g

チューハイ(6%)

420ml



200kcal
糖質 15.1g

日本酒(15%)

170ml



175kcal
糖質 6.1g

ワイン(12%)

210ml



200kcal
糖質 3.2g

焼酎(25%)

100ml



146kcal
糖質 0g

日常生活を見直してみよう

point
4

運動を生活に取り入れましょう

運動は中性脂肪を低下させ、HDLコレステロールを上昇させる働きがあります。無理のない範囲で毎日継続しましょう。また、食事の改善と運動を組み合わせることにより、より一層効果が期待できます。

有酸素運動
(ウォーキング・
体操・水泳
など..)

1日30分以上
週3回以上

毎日10000歩
歩く習慣を
身に付ける

生活の中でこまめ
に身体を動かす
(エスカレーターで
はなく階段を使う
など)





LDLコレステロールが高い人の食事のポイント

Point

1

油を多く含む食品の食べ過ぎに注意しましょう

油を構成している脂肪酸には飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸があります。多価不飽和脂肪酸が多く含まれている魚にはEPA、DHAが多く含まれており、LDLコレステロールを低下させる働きがあります。魚料理を積極的に取り入れましょう。



ー主な脂肪酸と多く含まれる食品についてー

飽和脂肪酸 (ステアリン酸、パルミチン酸、ラウリン)

牛脂、ラード、バター、ココナッツオイルなど

一価不飽和脂肪酸 (オレイン酸)

オリーブ油など

多価不飽和脂肪酸 (n-6系:リノール酸、アラキドン酸)
(n-3系:α-リノレン酸、EPA、DHA)

n-6系:コーン油、サフラワー油、紅花油、大豆油など
n-3系:えごま油、魚油など

★多価不飽和脂肪酸であるn-3系の脂肪酸(えごま油、魚油)は中性脂肪を低下させる、不整脈の発症を予防する、血栓を予防するなど生活習慣病の予防に効果があります。



脂質は種類に関係なく1gで9kcalのエネルギーがあります。脂質のとり過ぎは肥満や脂質異常症の原因になります。脂質から摂取するカロリーは全体のエネルギーの20%程度とし、肥満予防のためにも油を使用した料理は控えめにしましょう。



Point

2

血中コレステロールを上げる食品・ 下げる食品を意識した食事を心がけましょう

コレステロールを多く含む食品ばかりに注目しがちですが、体内のコレステロールを増やしやすくするのは飽和脂肪酸を多く含む食品です。逆に体内のコレステロールを下げる働きがあるのは不飽和脂肪酸を多く含む食品です。コレステロールを多く含む食品は控えめにしコレステロールを下げる食品は積極的にとることをおすすめしますが、油・果物のとり過ぎには注意が必要です。

下げる食品

上げる食品

大豆製品・野菜・海藻・果物
青魚・植物性油(ピーナッツ・ヤシ油以外)

油身の多い肉・チョコレート・卵黄・ポテトチップス
バター・チーズなどの乳脂肪分とその加工品



コレステロールを多く含む食品の食べ過ぎに注意しましょう

血液中のコレステロールは「肝臓で作られるもの」と「小腸で食事から吸収されるもの」の2つあります。脂っこい食事が続いたり、コレステロールの多い食品を食べ過ぎると、小腸からの吸収が増え、血液中のコレステロールの値が上昇します。

コレステロールを多く含む食品・・・卵・魚卵・マヨネーズ・レバーなど