

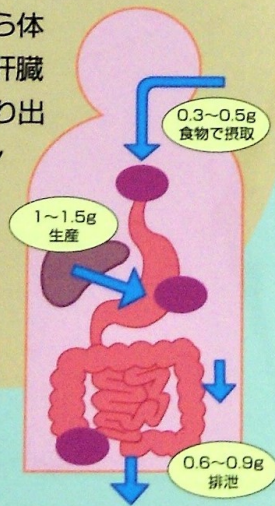
やたらやたら

血液のすすめ

血液中に LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪が多くなった状態、または、HDL (善玉) コレステロールが低くなった状態を脂質異常症といいます。脂質異常症を放置すると、心臓から全身に血液を送る動脈の内側にコレステロールがたまる動脈硬化が進行し、様々な病気を引き起こします。

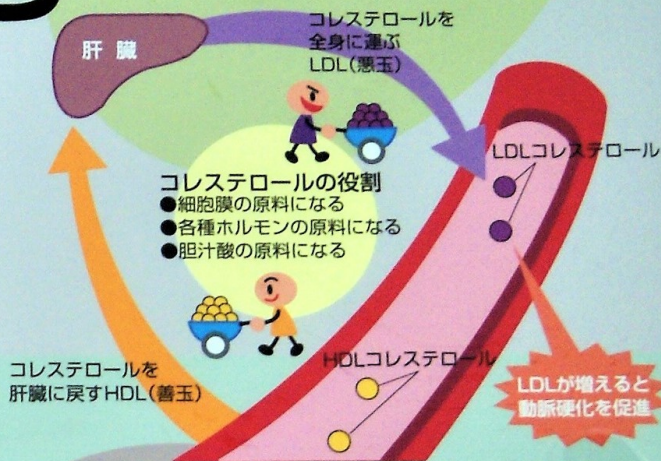
多くても少なくてもいけないコレステロール

コレステロールは、食べ物から体内に取り入れるだけでなく、肝臓でその 3 倍~5 倍の量を作り出しています。肝臓で作るコレステロールの量は飽和脂肪の食べすぎで増加します。したがって、食べ物からとる飽和脂肪を減らす必要があります。コレステロールは、多すぎても少なすぎても問題があり、少なすぎると、脳出血などが多くなると言われています。



コレステロールってなあに？

コレステロールは、全身の細胞の膜を作ったり、ホルモンや胆汁を作る材料になり、わたしたちのからだに、なくてはならないものです。



中性脂肪ってなあに？

中性脂肪は、体を動かすエネルギー源として利用されています。余分な中性脂肪は、脂肪組織に蓄えられ、必要に応じてエネルギーに変わります。しかし、血液中の中性脂肪が増えすぎると、通常の LDL より、血液壁に沈着しやすい小さな LDL がたくさん作られます。さらに、中性脂肪が多いと HDL も減少させてしまいます。

- 小さな LDL が増えて血管壁に入り込む
- HDL が減る



食べすぎ、運動不足が中性脂肪を増す！

中性脂肪が多くなる最も大きな原因は、食べすぎや運動不足で、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが、摂取に偏っていることです。



脂質異常症予防の食事のポイント

脂質異常症とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪のいずれか、または両方が多くなっている、もしくはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態をいいます。生活習慣病予防のため食生活を見直して改善をはかりましょう。

1 肥満の人は減量する

運動をとり入れるとともに食べ過ぎには注意して標準体重に近づける。

●標準体重の計算
(身長 m)²×22



2 動物性脂肪より植物油

植物油にはコレステロールを減らす不飽和脂肪酸が多く含まれています。青魚(いわし・さば等)に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)も不飽和脂肪酸の一つ。



3 コレステロールの多い食品をとりすぎない

1日のコレステロール摂取量は300mgが目安。(下の一覧参照)



4 食物繊維をたっぷりとりよう

食物繊維にはコレステロールを下させる働きがあります。豆類・野菜・いも類・海藻類・きのこ・こんにゃくなどをたっぷりとるようにする。



5 ビタミンE・カロテンを上手にとろう

LDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぐビタミンE(小麦胚芽・菜種油)・βカロテン(人参など)・ビタミンC(柑橘類)が不足しないようにする。



6 外食に注意

最近の外食は健康志向のメニューがふえてきましたが、一般的にエネルギー・糖分・塩分が多く食物繊維が少ないことが多い。



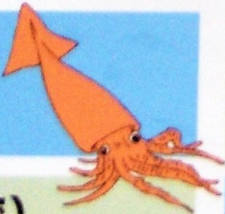
コレステロールの多い食品

資料:五訂 日本食品標準成分表

食品100g中のコレステロール

※食品の重量とイラストは一致しません。

するめいか(生)
270mg



さくらえび(ゆで)
230mg

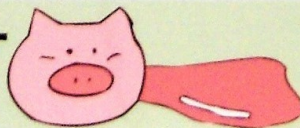


マヨネーズ(卵黄型)
150mg

うずら卵
470mg



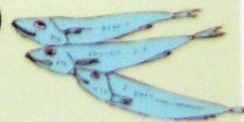
豚レバー
250mg



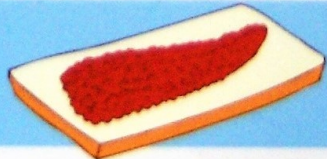
うなぎ(かばやき)
230mg



わかさぎ(生)
210mg



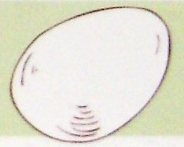
すじこ
510mg



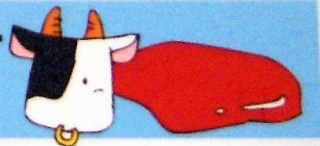
バター(有塩)
210mg



鶏卵(全卵)
420mg



牛レバー
240mg



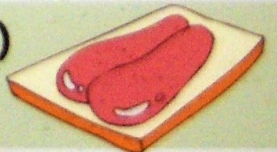
ししゃも(生干し・生)
230mg



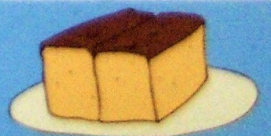
しらすぼし(微乾燥)
240mg



たらこ(生)
350mg



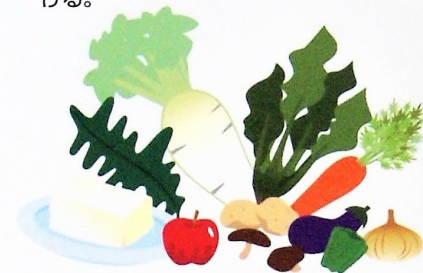
カステラ
160mg



脂質異常症 予防のための 心がけ

1 バランスのとれた食事

● 6つの基礎食品を組み合わせ、1日30食品を目安に食品摂取のバランスを心がける。



2 脂肪のとり方

- 動物性脂肪(脂)を減らし、植物性油(油)の割合を多くする。
- 植物性油と動物性脂肪の割合は2:1程度とする。
- 動物性脂肪のなかでも魚油は多価不飽和脂肪酸が多いので、植物性油に含めて比率を考えればよい。
- ただし、植物性油や魚油のとり過ぎは逆に悪玉といわれるLDLコレステロールを下げる効果が薄れたり、体内で過酸化脂質が生成されやすくなるので注意する。



3 コレステロールの多い食品に注意

● 食物から摂取するコレステロールは1日300mgを限度にする。



4 食塩は1日男性9g・女性7.5g未満に

● 高血圧を伴う場合は6g未満を目安として減塩を心がける。



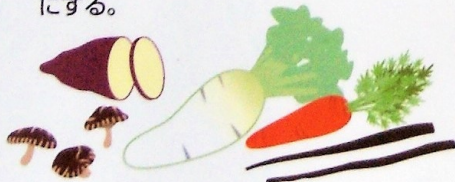
5 砂糖、菓子類は程々に

● 砂糖や菓子類などは中性脂肪の増加を促すことになるので、少量にとどめるようにする。



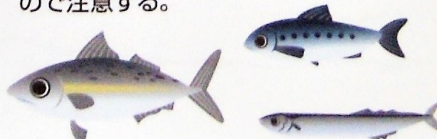
6 食物繊維は十分に

- 食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこ類は、コレステロールの吸収を抑制する働きがあるので十分な摂取を心がける。
- 緑黄色野菜はビタミンやミネラルが豊富であるので1日120g程度、淡色野菜類は1日230g、合わせて350gはとるようにする。



7 魚は多めに

- いわし、さば、さんまなどの青身の魚にはエイコサペンタエン酸(EPA)が含まれており、コレステロールを減らすなどの脂質異常症の予防に役立つ。
- 中高年期には肉より魚の摂取を勧めます。
- 豚、牛の脂肪にはアラキドン酸が含まれており、偏って多くとると動脈硬化を促すので注意する。



8 たんぱく質は十分に

- 良質のたんぱく質は善玉といわれるHDLコレステロールを増やし動脈硬化を予防する。
- 魚や豆類を重点的に、体重当たり1.0~1.2gはとることを目標に。
- 貝、たこ、いかなどの軟体動物、魚の血合い肉の部分に多く含まれているタウリンは、コレステロール、中性脂肪を減らすなど、脂質異常症予防に役立つ。



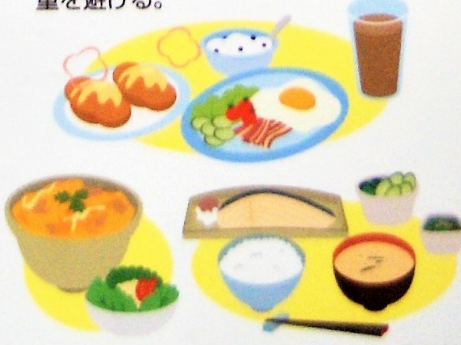
9 エネルギーの適正摂取

● 肥満を防ぐため、エネルギーの過剰摂取とならないよう、生活活動量に見合った食事をする。



10 3食規則正しく

● 3食を規則正しくとるなど食事のリズムを整え、間食、夜食、外食、加工食品の偏重を避ける。



11 規則的な運動を

● 適度な運動は、動脈硬化を防ぐ働きのあるHDLコレステロールを増やすなど、脂質異常症予防のために重要である。



血中脂質(コレステロール・中性脂肪)が高めの人

～献立のたて方のルールを覚えましょう～

主菜のバランスは血液中の脂質に影響を与えます

魚・大豆製品・肉・卵の4種類の食品は脂質の組成によって大きく2種類に分けられます。肉や卵に含まれる飽和脂肪酸は血液中の脂質を上げやすく、魚や大豆製品に含まれる不飽和脂肪酸には下げる作用があります。

コレステロールや中性脂肪が高めの方は、主菜のバランスを見直しましょう

肉と卵は2日に1回・大豆製品と魚は1日1回ずつを目安に食べましょう



血液中の脂質を下げやすい

魚

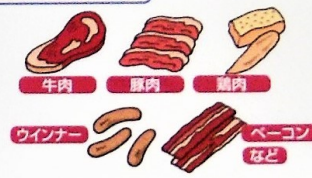


大豆製品

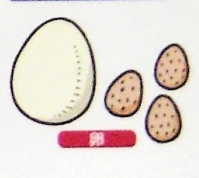


血液中の脂質を上げやすい

肉



卵



1日に1回ずつ食べる

2日に1回ずつ食べる

今日は主菜に**大豆製品・魚**と**肉**を食べたら、明日は**大豆製品・魚**と**卵**を食べましょう

今日の主菜

朝食



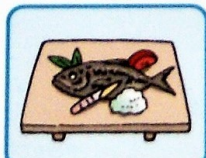
(大豆製品)

昼食



(肉)

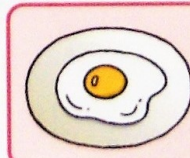
夕食



(魚)

明日の主菜

朝食



(卵)

昼食



(魚)

夕食



(大豆製品)

肉と魚の選び方

魚の選び方

●脂肪の多い魚(青魚)を選びましょう
まいわし・ほんまぐろ脂身・はまち・まさば・ぶり・さんま・うなぎ蒲焼・しろさけ・さわら

脂肪の多い青魚には、LDLコレステロール値や中性脂肪値を下げる多価不飽和脂肪酸のIPAやDHAが豊富に含まれています。

※カロリーが高いため1食の量に注意しましょう
(1人分1食あたりの目安量：50～70g)



肉の選び方

●脂肪の少ない肉を選びましょう
鶏ささみ・豚ヒレ・豚ももなど
(1人分1食あたりの目安量：70～90g程度)

注意! 脂肪の多い肉は飽和脂肪酸が多く高カロリーなので、できるだけ選ばないようにしましょう。

サーロイン、バラ、カルビ、ロース、牛・豚ひき肉、鶏もも皮付など



※目に見える脂肪や鶏の皮は除いて使いましょう。

脂質異常症を予防しよう

脂質異常症とは？

血液中の中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロール等の脂質が増えたり、HDL(善玉)コレステロールが少なくなる病気で、健診で最も多く発見される生活習慣病です。自覚症状がないため、定期的な健康診断で発見するしかありません。

脂質異常症:スクリーニングのための診断基準(空腹時採血)

LDLコレステロール	140mg/dl以上:高LDLコレステロール血症 120~139mg/dl:境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl未満:低HDLコレステロール血症
トリグリセライド(TG)	150mg/dl以上:高トリグリセライド血症
non-HDLコレステロール	170mg/dl以上:高non-HDLコレステロール血症 150~169mg/dl:境界域non-HDLコレステロール血症

コレステロールの働き



脂質異常症を放置すると...

脂質異常症

放置

動脈硬化

放置

心筋梗塞・脳梗塞

放置

最悪の場合、死亡

脂質異常症を予防するには？

1. 食事に気をつけよう

- 栄養バランスの良い食事を
- 1日3食規則正しく
- 食べ過ぎない
- 野菜やきのこ、海藻をしっかりと
- 肉:魚=1:1.5~2の割合(平均)で



- コレステロールを多く含む食品を控える



控えめに

卵黄、いくら、イカ、たこ、えび、バター、肉の脂身、ししゃも、しらす干し、オムライス、エビフライ、とんかつ、ピザ、親子丼、いくら丼など

- 砂糖、お菓子等の糖質を減らす



要注意

- お酒はほどほどに



たしなむ程度に

2. 標準体重を維持しよう

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

3. 楽しく続けられる有酸素運動をしよう

ウォーキング、水中ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、エアロバイク、遠泳、ゆっくりの水泳、クロスカントリーなど



4. タバコはやめよう



5. ストレスをためないように心がけよう

