

脂質異常症の 食事について

平成22年6月11日
リハセン 栄養科
茂木 美識

1

「高脂血症」から 「脂質異常症」へ

とらえ方が変わっています。

※従来は、コレステロール値や中性脂肪が高い場合を高脂血症としていましたが、最近ではHDLコレステロールが低い場合も加えるようになったため、脂質異常症と呼ぶようになったものです。

2

●「脂質異常症」とは？

血液中の脂質が異常値を示す状態を言います！

- 中性脂肪が多い
- LDL(悪玉)コレステロールが多い
- HDL(善玉)コレステロールが少ない

3

脂質異常症の診断基準

- LDL(悪玉)コレステロール値
140mg/dl以上
- HDL(善玉)コレステロール値
40mg/dl未満
- 中性脂肪値
150mg/dl以上

4

●さまざまな合併症に つながることも…

- 自覚症状がないからといって、
脂質代謝異常を放っておくと…
 - 動脈硬化
 - 心筋梗塞
 - 脳卒中
- につながる可能性があります！

5

脂質異常症の原因

遺伝などの原因もありますが…

- 菓子・果物・砂糖などの摂り過ぎ
 - コレステロールや脂肪の摂りすぎ
 - アルコールの過剰摂取
 - 肥満
 - 長期の喫煙
 - 運動不足
- なども原因となることがあります。

6

● 思いあたることはありませんか？

- 肥満である
- つい食べ過ぎてしまう
- 魚より肉類のメニューが多い
- ケーキなどの甘いものやスナック菓子などの間食が多い
- あまり運動はしていない
- お酒はよく飲むほうだ
- 豆腐などの大豆製品を食べる機会が少ない

7

● 食事での改善ポイントは？

- 適正体重を維持しましょう
- 食べ過ぎを防ぎ、バランスの良い食事を心掛けましょう
- 食物繊維を十分に摂りましょう

8

適正体重を維持する

- 自分の適正体重を知っていますか？

$$\text{理想体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

肥満のある場合は理想体重に近づけましょう

9

● 理想体重を計算してみましょう！

- 身長155cmの方の場合…

$$\text{(理想体重)} 52.9\text{kg} = 1.55 \times 1.55 \times 22$$

《BMI(体格指数) 18.5~25》



10

食べ過ぎを防ぎ、 バランスの良い食事を！

- 良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品等)をしっかり摂る
- 食事は、主食(ごはんや麺等)・主菜(主にたんぱく質源)・副菜(野菜・きのこ・海藻等)の組み合わせを基本に
+ 牛乳などの乳製品と適量の果物を！



11

脂肪の摂り方

- 脂の多い肉類は控える
- ひき肉は脂肪が多いので回数を減らす
- 脂肪の多い魚(特に青身)を心掛けて摂るようにする
- 卵は週に3個くらいまで
- レバー等の内臓ものは控えめ
- バターやラードよりも、植物油を



12

糖分の摂り方

- 甘い物の回数を減らす
- ご飯や果物は食べ過ぎない
- 洋菓子・ジュースなどは控えめに



13

外食の注意

- なるべく定食を選ぶ
- パンやおにぎりの単品よりも、弁当を
- ファーストフードは控えめに
- 総菜を買うときは、野菜も一緒に買う



14

食物繊維を十分に摂りましょう

- 血管へのコレステロールの沈着を防ぎます。
- 食物繊維は種類によって働きに違いがあるので、他種類の食品から摂るようにしましょう。
- 野菜に含まれるβ-カロテン・ビタミンCは、LDLコレステロールの酸化変性を防ぎます。

15

食物繊維を十分に摂りましょう

- 穀類(特に未精製のもの)、いも、豆、野菜、きのこ、海藻などに多く含まれています！
- 野菜の1日の摂取量の目安は350g以上です。そのうち、半分はにんじん・ほうれん草・ブロッコリーなどの緑黄色野菜を摂るように心掛けましょう。



16

● 中性脂肪が高いと言われたら・・・

- お酒を飲み過ぎない
- ごはん・パン・麺等を食べ過ぎない
- 菓子を摂り過ぎない
- 飲料(ジュース類など)を飲み過ぎない



17

● コレステロールが高いと言われたら

- 脂の多い肉を控える
- 大豆製品や植物油・魚(特に青魚)を多く摂る
- コレステロールを多く含む食品を控える
 - 卵、魚卵、レバー、バター、ラード等



18

