



今回のテーマ

脂質異常症



2007年のガイドラインでは、従来の「高脂血症」という言い方を「脂質異常症」という言い方に変更になりました。

私たちの血液の中には、いろいろな脂質が含まれ、細胞膜やホルモンの材料となったり、エネルギーの貯蔵庫になるなど、脂質は、私たちの体の機能を保つために大切な働きをしています。

通常、脂質は、肝臓で作られたり食事からとり込まれたりして、血液中に一定の量が保たれるように調節されています。

『脂質異常症』とは、体の中で脂質の流れがうまく調節できなくなったり、食事から体の中に入ってくる脂質の量が多くなりすぎ、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が多くなりすぎている状態、

またはHDLコレステロールが少ない状態が続く病気です。

脂質異常症をほうっておくと、血管の動脈硬化が少しずつ進んでいき、やがて心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気が引き起こされることがあります。



脂質異常症の診断基準 (空腹時採血)

[動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007版]



LDLコレステロール：140mg/dl以上 ⇒ 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
中性脂肪(トリグリセライド)：150mg/dl以上 ⇒ 高トリグリセライド血症

中性脂肪とは？

中性脂肪とは、エネルギーを体内に貯蔵するための形態であり、私たちの皮下脂肪は、そのほとんどが中性脂肪です。

中性脂肪は体温を保つ為の機能やエネルギー源・外部からの衝撃から脂肪によって内臓を守る役割がありますが、過剰になると皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。

中性脂肪がたまり過ぎると肥満や生活習慣病・動脈硬化・糖尿病などの原因になります。

コレステロールとは？

コレステロールは、体内の細胞を作ったり、ホルモンの原料となったり、栄養素の消化吸収にかかわるなど、人には欠かせない成分です。

油であるコレステロールは水に溶けないため、血液中では、LDLやHDLと呼ばれる物質(リポ蛋白)に入り移動します。

「LDLコレステロール」(低比重リポたんぱく)は、肝臓でつくられたコレステロールを体内の細胞へ運ぶ役割があり、

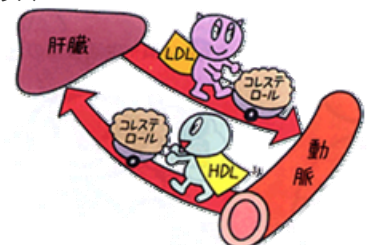
過剰になると、血管の壁に必要以上にコレステロールがたまり、

動脈硬化を進行させる要因となるため、「悪玉」と呼ばれています。

「HDLコレステロール」(高比重リポたんぱく)は、いろいろな臓器で使いきれずに

余ったコレステロールを肝臓へ運ぶ役割があります。

「HDLコレステロール」は、余分なコレステロールを回収するため、「善玉」と呼ばれています。



食事療法

コレステロールが高い場合

◆エネルギーを摂り過ぎない。

$$\text{標準体重 (kg)} = [\text{身長 (m)}]^2 \times 22$$

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重} \times 25 \sim 40^* \text{ (kcal)}$$

*日常の活動量に応じる。

- 軽い仕事（無職・技術・事務・管理的な仕事、専業主婦など）
25～30kcal
- 中程度の仕事（製造・加工・販売・サービス業など）
30～35kcal
- 重い仕事（農業・漁業、建設作業など）
35～40kcal

例 身長 160cm、事務職の方の場合

$$\text{適正なエネルギー量} = 1.6 \times 1.6 \times 22 \times 25 \sim 30 \\ = 1,408 \sim 1,690 \text{ kcal}$$



◆コレステロールは控えめに。

1日のコレステロール量を300mg以下、

1回の食事での量を140mg以下にする。



<食品中のコレステロール量(1人前の目安量)>

食品	目安量	コレステロールの量 (mg)
卵	1個/50g	235
豚レバー	卵(大)/60g	150
牛もも肉	100g	60
ずじこ	1人前/50g	255
たらこ	1はら/75g	238
ししゃも	3尾/60g	156
うなぎ	1人前/70g	140
ショートケーキ	1個/90g	120
プリン	1個/70g	100

◆脂肪摂取は質と量を考える。

魚、肉など動物性食品は、体を作るたんぱく質源であり、青魚がもつ不飽和脂肪酸は、動脈硬化を予防する働きがあります。

しかし、動物性食品に含まれる飽和脂肪酸は、コレステロールを上昇させる原因につながります。美味しいからといって食べすぎは禁物です。

肉・魚とも一食に80gと決め、揚げ物など油を多く使った料理控えめにし、1日2品までにしましょう。

◆食物繊維を十分にとる。

野菜やきのこに多く含まれる食物繊維には悪玉コレステロールを低下させて、善玉コレステロールを増加させる働きがあります。

またコレステロールそのものを体外に排泄する作用もあります。

さらに、低カロリーな野菜、キノコ、海藻などを食事の最初に食べることで早く満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることもできます。

食物繊維は1日20～25g以上、野菜などの量では1日350g以上食べることが目標です。

生の野菜なら両手に乗るくらいの量を目安にしてください。



☆脂質・エネルギーを控える工夫



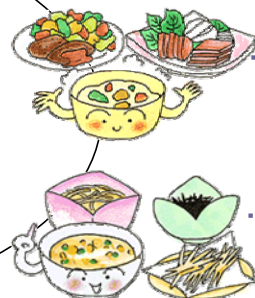
- ・揚げ物は、素揚げ・から揚げにする
- ・鉄板焼きよりも網焼きにする
- ・下ごしらえに電子レンジを活用する
- ・脂肪の少ない食品を選択する
- ・食品から出る油を利用したり、油を使わず調理できるテフロン加工のフライパンを使う



☆食物繊維をとる工夫☆

火を通して調理したほうが、かさが減ってたくさん食べられます。

ハンバーグやシチュー、付け合わせにしたり、自然に食べられる工夫をしましょう。副菜は必ず野菜料理にしましょう。



たとえば…

- ・野菜やおからを加えたハンバーグ
- ・刺し身と野菜の盛り合わせ
- ・野菜たっぷりのシチュー
- ・肉と野菜のいためもの など

たとえば…

- ・切り干し大根のサラダ
- ・昆布やひじきの煮物
- ・ごぼうのてんぷら
- ・かぼちゃのスープ(裏ごししない)
- ・ほうれんそうのクリーム煮 など

中性脂肪が高い場合

◆エネルギーを摂り過ぎない。

『コレステロールが高い場合』を参照



◆糖質の摂りすぎに注意する。

中性脂肪は脂肪の摂取量だけを気をつければよいではありません。

摂りすぎた炭水化物からも中性脂肪は作られます。特に砂糖や、果物に含まれている果糖は中性脂肪になりやすいので注意が必要です。甘い物や果物などは夜に食べると中性脂肪を増やすのでやめましょう

◆食物繊維を十分にとる。

『コレステロールが高い場合』を参照



◆アルコールを制限する。

アルコールをたくさん飲む方には、高血圧や脳出血が多く、またトリグリセライド(中性脂肪)が高くなりやすいことが分かっています。

またアルコールはカロリーが高いため、肥満になりやすく、糖尿病の血糖悪化の原因である場合があります。

一方、適切なアルコール摂取はHDLコレステロールを増やし、寿命をのばすと言われています。

そこで、アルコールはアルコール量として1日25gくらいまでにすることが勧められます。下の絵の分量が25gのアルコールに相当します。

アルコールを飲み過ぎないためには、時間をかけて飲む、食べながら飲む、夜12時以降は飲まない、毎日続けて飲まない、強い酒は薄めて飲むといったことを心がけましょう。



◆夜遅い食事は気をつける

夜遅い時間の食事は体内リズムにより、体に脂肪が付きやすくなっています。なるべく早い時間に食べるように心がけましょう。

日常生活のポイント

◆適度な運動をしましょう

運動は、体脂肪を燃焼させ、肥満やトリグリセライド(中性脂肪)値の改善に効果的です。

またHDLコレステロール(善玉)を増加させます。なお、運動を始める前にはメディカルチェックが必要です。

どの程度の運動(運動の強さ、時間、頻度など)が良いか、医師に相談しましょう。

◆タバコはやめましょう

タバコは、HDLコレステロール(善玉)を減少させ、動脈硬化を早めます。



～女性の方へ～ 閉経後のコレステロールの上昇

卵巣から分泌される“エストロゲン”という女性ホルモンには、コレステロールの蓄積を防いだり、動脈硬化を予防する働きがあります。女性は男性に比べるとコレステロール値が低く、動脈硬化が少ないのもこのためです。

しかし、閉経を迎え“エストロゲン”の分泌が減ることで、コレステロール値が急激に上昇することがあります。

閉経後、ホルモンのバランスがくずれ、各臓器の動きをコントロールする自律神経が不安定になる『更年期障害』だと思われがちな動悸・息切れ・めまい・肩こりなどの症状は、コレステロールや血圧の異常がかくされていることがあります。健康診断を受けたり、医師に相談されることをおすすめします。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは“うつ病”を予定しております。

栄養士 廣田・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・新川・為政・中野・西光・広井・藤原

