

今回のテーマ

脂質異常症



12月と1月はクリスマスや年末年始など、多くのイベントで豪華な食事を楽しんだ方も多いのではないのでしょうか。今回は、以前高脂血症とも呼ばれていた脂質異常症について取り上げていきます。

脂質異常症とは

脂質異常症は、血液中の中性脂肪(トリグリセライド)や、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)が基準より高い、または、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が基準より低い状態のことをいいます。

脂質異常症は主に3タイプ

診断基準	空腹時血清脂質値(mg/dl)
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール 140以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール 40未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド 150以上

中性脂肪(トリグリセライド)

中性脂肪は人間が活動するためのエネルギー源となります。しかし、とりすぎてエネルギーとして消費されなかった分は体内に脂肪として蓄積され、動脈硬化の原因にもなります。

コレステロール

細胞膜の成分の1つで、ホルモンの材料でもあるため、身体を維持するために不可欠な成分です。主に肝臓で作られており、大きく分けて2つの種類があります。

HDL(善玉)コレステロール

悪玉がためたコレステロールを拾い集めて肝臓に運ぶ。



LDL(悪玉)コレステロール

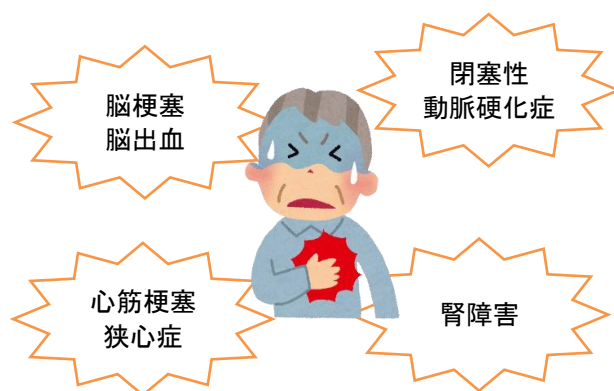
血管などにコレステロールをためて動脈硬化の大きな原因となる。



脂質異常症を放っておくと...

脂質異常症では、血液中にあふれている余分な脂肪分が血管の壁に溜まっていきます。そして、血管壁に塊ができることによって、血流が悪くなったり、血管壁内に炎症がおきたりします。

血管壁の塊が破裂することがあり、破裂した所を修復しようと血小板が集まり血栓ができます。血栓が血管内を完全に塞いでしまうと、脳梗塞や心筋梗塞の発作の原因となります。



コレステロールや中性脂肪が高くなる原因

▲ 生活習慣の乱れ →原因の多くを占めており、肥満、運動不足、睡眠不足、ストレス、疲れなど。

▲ 体質 →家族性高コレステロール血症といい、遺伝的な要素が原因になる。

▲ 喫煙 →HDLコレステロールを下げる物質が含まれる。



食事のポイント



★過食を抑え、適正体重を維持する

必要なエネルギー量以上の摂取を抑え、適正体重が維持できるようにしましょう。

【標準体重(好ましい体重)の求め方】

【肥満のある方の望ましい1日のエネルギー量】

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

1日のエネルギー量 = 標準体重 × 25~30キロカロリー

★低カロリーの食材を利用する

きのこ類、海藻類を使用して、低カロリーでもボリュームのある食事にしましょう。



★アルコールは節度ある適切な量を

アルコールは血清中性脂肪を増やすため、制限が必要です。

おつまみには食物繊維が多く、動物性脂肪の少ない料理を上手に選び、適量をたしなむようにしましょう。

摂りたい栄養素

食物繊維

コレステロールの吸収を抑える

野菜・きのこ・海藻など

食物繊維は脂肪分の吸収を妨げ、コレステロールの排泄を促す働きがあります。野菜やきのこ、海藻などを積極的に摂取しましょう。ごはんなどの穀類を精白度の低いもの(例えば白米より玄米)にかえるのも良いでしょう。



ビタミンC

活性酸素から血管を守る

緑黄色野菜・果物など

「抗酸化ビタミン」とも呼ばれるとおり、LDLコレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などを予防します。日本人の食事摂取基準(2015年版)ではビタミンCの推奨量が成人の男性・女性ともに1日当たり100mgとなっています。ただ、疲れやストレス、喫煙などはビタミンCを消耗するため、多めにとる必要があります。



ビタミンE

活性酸素と結びついて酸化を抑制する

ナッツなど

ビタミンEが活性酸素に酸化されることでLDLコレステロールの酸化を防ぎ、血管の健康を保ってくれます。なお、ビタミンEの抗酸化力は、ビタミンAおよびビタミンCと一緒に摂ることでより高い効果が期待できます。



EPA・DH

LDLを減らし、HDLを増やす

青魚など

魚介類の脂肪には、EPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)という脂肪酸が多く含まれています。どちらも不飽和脂肪酸の一つで、血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

EPA・DHAは魚介類の中でも青魚(さんま、さば、いわしなど)に比較的多く含まれています。ただし脂質が多いため、食べ過ぎには注意が必要です。毎日の魚料理のうち、2~3日に1度青魚を使用するぐらいが丁度良いでしょう。



◎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。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)ライオン 処方薬局グループ 担当栄養士：國本

