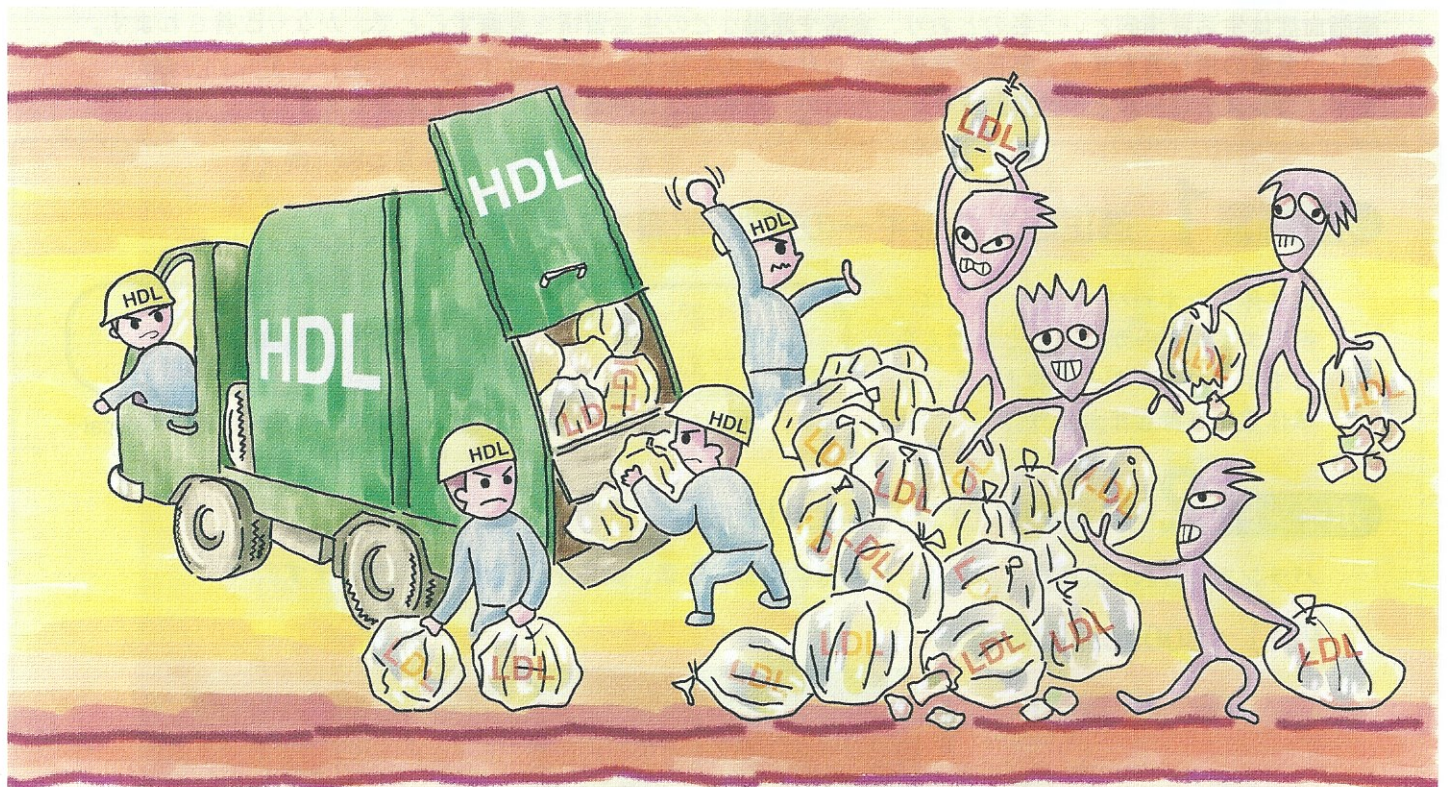


# 高脂血症の食事療法

監修/千葉大学医学部 内科学第二講座教授 齋藤 康



## 高脂血症とは

高脂血症とは、血液に含まれるコレステロール、トリグリセライド、リン脂質などの脂質が増えすぎた状態のことです。本来、これらの脂質は脳や筋肉の成分になったり、体内のホルモンを作ったり、重要な働きをしています。しかし、多すぎると動脈硬化の原因になってしまうのです。

原因となる要素は、生活習慣病という名のとおり、肥満、加齢、多飲、多食、ストレス過剰、運動不足などです。



## 善玉と悪玉

コレステロールには、善玉の高比重蛋白コレステロール (HDL-C) と悪玉の低比重蛋白コレステロール (LDL-C) があります。また、中性脂肪のトリグリセライド (TG) も悪玉コレステロールと考えられています。動脈硬化の原因となるのは悪玉のLDL-CとTGです。一方、HDL-CはLDL-Cを肝臓へと運ぶ役目をしており、LDL-Cは肝臓で代謝されます。

したがって、LDL-CとTGを抑え、HDL-Cを増やすようにできれば、高脂血症は改善されます。



## なぜ治療が必要なのか？

高脂血症であるということ自体には問題となる症状はありませんが、放っておくと動脈硬化になる可能性が高くなります。

LDL-Cは動脈の血管壁に傷をつけ、そこに溜まりますが、その結果、血管は狭くなり血液の流れが悪くなります。冠動脈にそれが起これば、心臓に酸素と栄養を与える血液の流れが少なくなり急性冠症候群となります。脳でそれが起こり、流れの悪くなった血管に血液の圧力が強くかかって破裂すると脳卒中が起こります。

高脂血症を治療するという事は、動脈硬化を予防することにつながるのです。

## 高脂血症治療の基本

たいていの高脂血症の患者さんは食事療法や運動療法で血清脂質を下げるができます。医師から受けた指示を守ってれば、今すぐ動脈硬化でどうかなるということはないでしょう。

しかし、3~4ヶ月の食事療法や運動療法でうまくコントロールできない患者さんや、多忙な毎日の中で食事療法と運動療法をあまり守ることができない患者さんは、薬物療法へと進むことになります。

# 高脂血症の食事

千葉大学医学部附属病院 管理栄養士 野本尚子

## コレステロールおよび中性脂肪を下げるポイント(共通のポイント)

高脂血症は生活習慣病という名のとおり、食事や運動などの生活習慣を見直すことで、かなり改善されます。正しい食事の摂り方を覚え、毎日の食生活にとり入れましょう。まず、コレステロールと中性脂肪を下げるための、基本となる共通のポイントを紹介します。

### ポイント 1 適正なエネルギーの摂取(肥満を解消する)

標準体重をオーバーしている人は、摂取エネルギーが多いことが考えられます。エネルギーを適正にし、標準体重を維持しましょう。

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




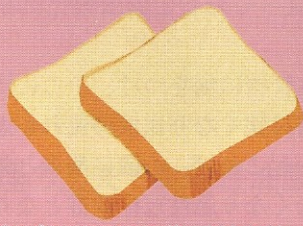
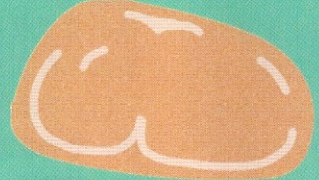

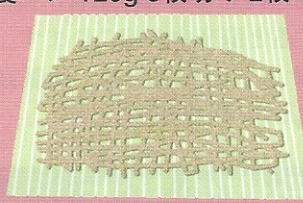


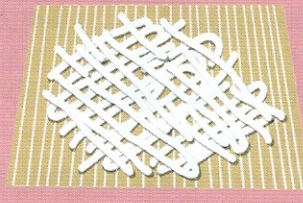

$$\text{適正なエネルギー} = \text{標準体重}(\text{kg}) \times 25 \sim 30\text{kcal}$$

例1) 身長165cmの人  $1.65 \times 1.65 \times 22 = 60(\text{kg})$   $60 \times 30 = 1800\text{kcal}$

### ポイント 2 栄養のバランスのとれた食事

バランスのとれた食事をするには、毎食毎に主食、主菜、副菜をそろえて適量摂ります。

#### 例1) 1800kcalの場合

主食(穀類)	主菜(魚・肉・卵・大豆食品)	副菜(野菜・海藻・こんにゃく・きのこ)
 ご飯 220g (茶わん1.5杯)	 アジ・サバ 60g (中1尾)	 お浸し (小鉢1杯強)
 食パン 120g 6枚切り 2枚	 豚もも肉 60g	 煮もの (小鉢1杯強)
 ゆでそば 240g 1人前	 卵1個 (注1参照)	 生野菜ならサラダボール1杯
 ゆでうどん320g 1人前強	 大豆食品 納豆 40g 木綿豆腐 100g (1/3丁)	

毎食この中から1品

この中から1食に1~2品  
1日4~5品を選ぶ (注1参照)

毎食100g以上(2品)

## コレステロールの高い人の食事と工夫(共通のポイントを基本として)【注1】

### ●コレステロールは1日300mg以下に






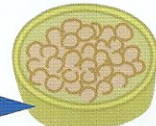
対策1) 主菜は1日のうち半分は魚、大豆製品にします。

2) 肉、卵は量と選び方に注意します。

		
鶏レバー 60g (1切) コレステロール 222mg	卵 50g (1個) コレステロール 235mg	いくら 60g (大サジ4) コレステロール 288mg
		
バター 10g (大サジ1) コレステロール 21mg	大豆製品 コレステロール 0mg	肉 60g (1切) コレステロール 20~60mg

### ●食物繊維を1日20g~30gを目標に

対策1) 毎食副菜を2品にプラスし穀物、果物、豆類も食物繊維の多いものを選ぶと効果的。

					
米より玄米		バナナよりキウイ、みかん、いちご		絹ごし豆腐より納豆、おから	

### ●油は量と質を考えて(注2参照)

### ●抗酸化作用のある食品を摂ります

ビタミンE	ベータカロチン	ビタミンC	フラボノイド
調合サラダ油	にんじん	キャベツ	タマネギ
大豆油	ほうれんそう	小松菜	なす
背の青い魚	カボチャ	じゃがいも	緑茶
アーモンド	ブロッコリー	キウイ	赤ワイン
	1日緑黄色野菜 100gでOK。	いちご	いちご

油は、光、空気に触れることで酸化するので密封し、新鮮なうちに使い切ります。  
冷凍食品の油揚げにも注意すること！

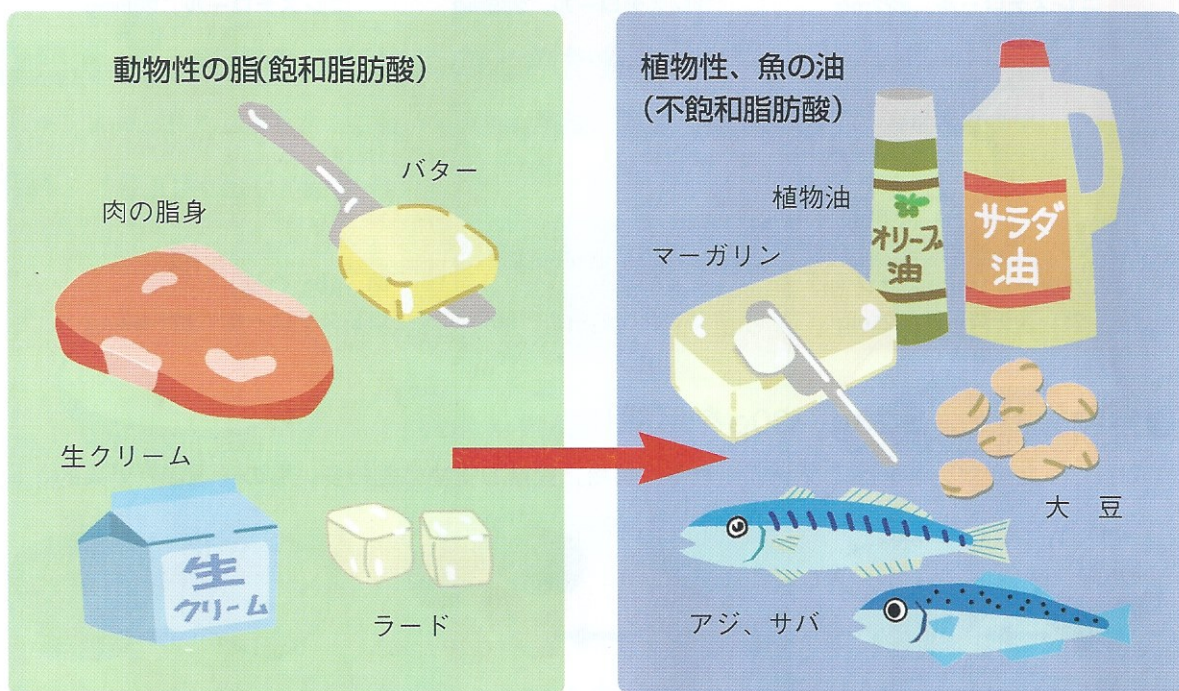
## 中性脂肪が高い人の注意と工夫(共通のポイントを基本として)

### ●糖質、アルコールの制限

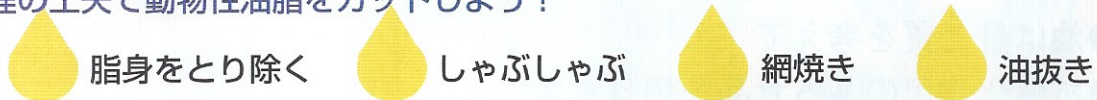
- 対策1) 菓子、ジュース、アルコールは制限し、果物も摂りすぎないように。
- 2) 夜遅く食事を摂らないようにする。

### ●油は量と質を考えて【注2】

- 対策1) 油は1日2品(10~20g)程度。
- 2) 動物性の油脂より植物性、魚の油を。



調理の工夫で動物性油脂をカットしよう！



### 嗜好品について

- 菓子、ジュース、アルコールは中性脂肪を増やすだけではなく、エネルギー過剰になり、肥満することでコレステロールも作られやすい身体を作ります。量に注意。
- タバコはHDLコレステロールを減らし、抗酸化物質を破壊します。出来れば禁煙を。



1日の適量アルコール量 ビール大ビン1本、日本酒約1合、ウイスキーダブル1杯、赤ワイン大ビン1/3本(グラス2~4杯)

医師からのアドバイス

病・医院名