

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。11月は、看護師による投稿です。

脂質異常症の食事対策

深まる秋と共に食欲も旺盛になる季節が到来しました。今月は、食生活と関係の深い疾患の一つである、**脂質異常症**についてお話しします。

脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液中に溶けている脂質の値が異常値を示す状態をいいます。脂質異常症は、ほとんどの場合において、血中脂質が異常値を示しても自覚症状が無いのが特徴です。脂質異常症には、以下のタイプがあります。

- **LDL コレステロール値が高いタイプ**
- **HDL コレステロール値が低いタイプ**
- **中性脂肪値が高いタイプ**

では、正常なコレステロール値は、どれくらいでしょうか？（当社・健康増進室の判定区分参照）

- | | |
|-------------------------------------|--------------------|
| ● LDL コレステロール値（悪玉コレステロールという） | 60～119mg/dl |
| ● HDL コレステロール値（善玉コレステロールという） | 40～119mg/dl |
| ● 中性脂肪 | 30～149mg/dl |

脂質異常症の原因

食事が大きく関与しています。例えば、動物性脂肪の多い高カロリー食や甘いお菓子、甘い飲料は、血中の **LDL コレステロール** や **中性脂肪** を増加させます。また、動脈硬化の危険因子である、高血圧・糖尿病・肥満・喫煙・運動不足・偏った栄養バランス・アルコールの摂り過ぎなども関連しています。是非、生活習慣の見直しを



行ない、予防に努めましょう。

脂質異常症を予防する為の食生活について

ここでは、脂質異常症を予防する為の食生活に関して、様々な情報をお伝えします。

1. 食事の基本

脂質異常症の食事に対する予防・改善策は、2つあります。まず**食べ過ぎない**こと、次に、**夜遅い食事をしない**ことです。食後から就寝までの時間が短いと、消費されなかった食べ物のエネルギーは脂肪に変換され、身体に蓄えられます。少なくとも寝る前2時間は、食べ物を摂取しないようにしましょう。また、快眠の観点からも夕食と就寝までの間が短いと、就寝中に消化作用が働くことになるので、熟睡できない（疲れが取れにくい）などの弊害もあります。

2. 摂取エネルギーを適正に

1日の摂取エネルギー（カロリー）を適正にすることが大切です。身長・体重、および日常の活動量に見合ったカロリーで、バランス良く栄養を摂ることが大切です。食べ過ぎに注意しましょう。

3. 不飽和脂肪酸を摂取しましょう

動物性脂肪には、飽和脂肪酸が多く含まれ、LDL コレステロールを増やします。逆に植物性脂肪や魚類に多く含まれる不飽和脂肪酸は、コレステロールを下げる作用があります。**飽和脂肪酸1に対して、不飽和脂肪酸を2の割合で摂取する**ことをお勧めします。

飽和脂肪酸（動物性脂肪）

バター・チーズ・生クリーム
肉の脂身・ラード
チョコレートなど

不飽和脂肪酸（植物性脂肪）

オリーブオイル
魚の油
アマニ油・シソ油など

4. トランス脂肪酸の取り過ぎに注意する

不飽和脂肪酸のうち、マーガリン・サラダ油・コーン油・紅花油・マヨネーズなどのトランス脂肪酸は、LDL コレステロールを下げますが、摂取し過ぎると、HDL コレス

テロールも下げてしまい動脈硬化を進行させるので注意が必要です。トランス脂肪酸は、日常的に食する機会の多い脂肪です。意識せずにいると、実は大量に摂取しています。

5. 食物繊維を多く摂取する

食物繊維は、腸管からのコレステロールの吸収を抑え、体外排泄を促します。したがって、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂るように心掛けましょう。

食物繊維を多く含む食品

野菜 ⇒ にんじん・ごぼう・さつまいも・ブロッコリーなど

豆類 ⇒ 大豆・小豆・えんどう豆・いんげん・豆腐など

海藻 ⇒ わかめ・ひじき・昆布など

キノコ類 ⇒ しいたけ・しめじ・えのきなど



6. ビタミンを多く摂取する

LDL コレステロールは、酸化により動脈硬化を促進します。

ビタミン C・E、カロチンなどが LDL コレステロールの酸化防止に役立ちます。

ビタミン C、E、カロチンを多く含む食品

ビタミン C ⇒ トマト・小松菜・イチゴ・レモンなど

ビタミン E ⇒ かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜・アーモンドなどのナッツ類

カロチン ⇒ にんじん・ピーマン・かぼちゃなど



7. アルコールやジュース類を控える

アルコールや甘いお菓子、甘いジュース類は摂り過ぎると、中性脂肪を増加させてしまうため注意を要します。

昨今、痩せているにも関わらず、LDL コレステロール・中性脂肪値が基準範囲を超えている方がいます。これは、減量のみを目的とした誤ったダイエット方法、および栄養バランスの乱れによるものと考えられます。また、家族性（主に両親）で、高くなる方もいます。定期健診で数値が高めであった方は、専門医で、適切な治療を受けられることをおすすめします。