

高脂血症の食事療法

〔監修〕東京女子医科大学名誉教授・横山 泉クリニック院長 横山 泉
〔指導〕フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

What is 高脂血症？

高脂血症は、血液中の脂質が多い状態です

高脂血症というのは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが、正常より多い状態。

動脈硬化の原因になるため、食事療法などの治療が必要です。

コレステロールには、肝臓から組織にコレステロールを運ぶLDLと、

組織からコレステロールを肝臓に戻すHDLがあります。

HDLが減った状態も、高脂血症と同じように治療が必要です。

NOTICE! 高脂血症を放っておくと…

1 さまざまな合併症が出現!

自覚症状がないからと高脂血症を放っておくと、動脈硬化が進み、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・大動脈瘤・眼底や腎臓の障害など、さまざまな合併症が起こりやすくなります。中性脂肪が1000mg以上になると、急性膵炎になることも…。皮膚・腱に黄色腫なども現れます。



HDL(善玉)コレステロールと LDL(悪玉)コレステロールの働き



2 高脂血症の原因は?

遺伝的な体質や肥満、食べすぎ、運動不足、長期の飲酒などが、高脂血症の原因になります。また、糖尿病のコントロールが悪かったり、腎臓病や甲状腺機能低下症も高脂血症につながるものが…。

意外に見落としがちなのが、更年期の高脂血症。女性は、更年期になるとコレステロール値が上がりやすいのでご注意ください!

加齢による女性のコレステロール値の変化



後山尚久ほか。閉経周辺期の高コレステロール血症の頻度とHMG-CoA還元酵素阻害剤あるいはエストロゲン剤による治療成績。J Jpn. Menopause Soc. Vol.1, No.2, 1993より

高脂血症と言われたら、下のようなポイントに注意して、食事を見直したい。まず、食べすぎ・飲みすぎを改め、コレステロールの多い食品を控えめに

PO
かしこい食事

1 エネルギーを適正に

1日にとる食事のエネルギー(カロリー)を適正にすることが大切。高脂血症の人は、食べすぎていることが多いもの。肥満している人には特に効果的です。

●1日に必要なエネルギー
標準体重(身長(m)²×22)×25~30kcal

(例)身長160cmなら
1.6×1.6×22=56kg
56×30kcal=1700kcal

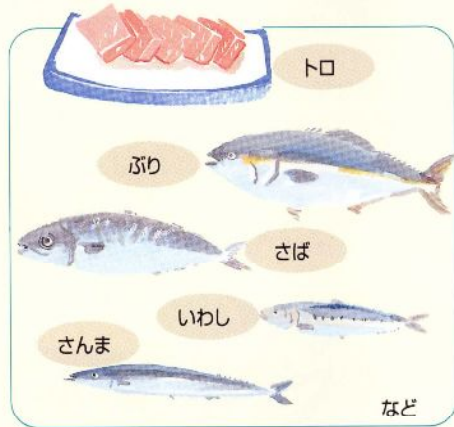


2 油料理は1日2品まで

油を使った料理は1日に2品までとし、脂肪のとりすぎを防ぎます。

3 肉より魚がおすすめ

脂肪には、肉に多い飽和脂肪酸と、魚に多い不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸はコレステロールを増やし、不飽和脂肪酸はコレステロール値を下げます。脂質(n-3系不飽和脂肪酸)の多い魚も十分にとりたいものです。



4 コレステ

高脂血症の人は、1日のコレステロール以下、1回の食事での量をコレステロールの多い食品特に、鶏卵は控えたいものと1個食べないようにします。コレステロールは、それほど心配



◆増えています! 子供の高脂血症◆

“コレステロールの心配は、中高年になってから”と思われがちですが、最近、子供にも高脂血症が増えているのをご存じですか? 日本人の子供の血清脂質値は、年齢によってはアメリカの子供を上回っているという報告もあります。最大の原因は、食事。動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、糖分たっぷりの清涼飲料水の飲みすぎ…、などなど。こうした食品をたくさんとっていると、子供でも動脈硬化が進んでしまいます。お宅のお子さんは、大丈夫ですか?



ールの多い食品に注意!

もの。

肉より魚を食べ、食物繊維もたっぷりと。

N T 生き生きライフ

の多い食品に注意!

ステロール量を300mg
40mg以下にしたいもの。
チェックしておきます。
食べる時も、1回にまるご
魚・貝・えび・いかのコレ
する必要はありません。

ロールと飽和脂肪酸



うなぎ 230mg
5.3g



98mg
3.9g 皮つき鶏肉



いくら 480mg
2.4g

5 食物繊維は心強い味方

食物繊維は胆汁酸とくっついて排泄されるため、胆汁酸のもとになるコレステロールを減らしてくれます。毎食2品は、食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻、こんにゃく料理を食卓へ。



6 ビタミンE・C、カロチンを

ビタミンEやC、カロチンは、コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を進めにくくします。果物は1日1個。芋類・緑黄色野菜・種類類を十分に。



7 アルコールやジュースにも注意!

アルコール・菓子・ジュース・果物…、これらの食品をとりすぎると、中性脂肪を高めます。



8 禁煙にトライ!

喫煙は、HDLコレステロール(動脈硬化を抑えるコレステロール)を減らし、ビタミンCを破壊。動脈硬化を進めます。



9 運動の習慣を

医師と相談のうえ、適度な運動をしてください。運動は、HDLコレステロール(動脈硬化を抑えるコレステロール)を増やす働きがあります。

◆ご存じですか? 脂肪の種類◆

脂肪は、脂肪を構成している「脂肪酸」によって、性質が分かれます。かつて、コレステロールを下げるとブームになった「リノール酸」は、脂肪酸の一種でn-6系。n-6系はLDLコレステロールとともに、HDLコレステロールも下げてしまいます。過度の摂取は禁物!

脂肪酸	多く含まれる食品	働きの特徴
多価不飽和脂肪酸	n-3系 魚など	●血液を通りやすくする ●LDL・HDLコレステロールをともに下げる
	n-6系 サラダ油など	●酸化されやすく、動脈硬化を進行させる
一価不飽和脂肪酸	オリーブ油など	●LDLコレステロールを下げる ●酸化されにくい
飽和脂肪酸	肉など	●LDLコレステロールを上げ、動脈硬化を進める

Dietary Fiber

食物繊維の多いメニューを食卓へ

食物繊維がたっぷりとれる料理をご紹介します。
 コレステロールを減らす働きがある食物繊維を利用すると、
 食事療法を上手に行うことができます。1日20~30gとると効果的。



コレステロールと心臓病の話



コレステロールと心臓病とは、切っても切れない関係にあります。
 総コレステロールが220mg/dl以上の人は、心臓の血管の動脈硬化が進みやすい状態。
 HDLコレステロールが40mg/dlを割ると、心臓病の人が多くなります。
 さらに中性脂肪が150mg/dl以上になると、発病はもっと増加します。

病・医院名