

食習慣を見直そう！

脂質異常症を防ぐ食生活

脂質異常症は、血管の動脈硬化をすすめます。血液中のコレステロールや中性脂肪が多くなる原因は、動物性脂肪のとり過ぎ、野菜不足、飲酒、運動不足等の生活習慣の乱れからくるものです。今日から元気な血管を維持するために、食習慣を見直してみましょう。

◎ 1日にとっていい脂質の目標量は？

1日に摂れるエネルギー量の20～25%です。1800～2000kcalの場合は・・・

男性

2000kcalの場合
44～56g

食品にすると
1日の目安量は…

女性

1800kcalの場合
40～50g



例：油 18g（大さじ1杯半）・赤肉70g・魚（サバ）70g・卵1個・納豆40g・牛乳180ml

◎ コレステロールと動脈硬化

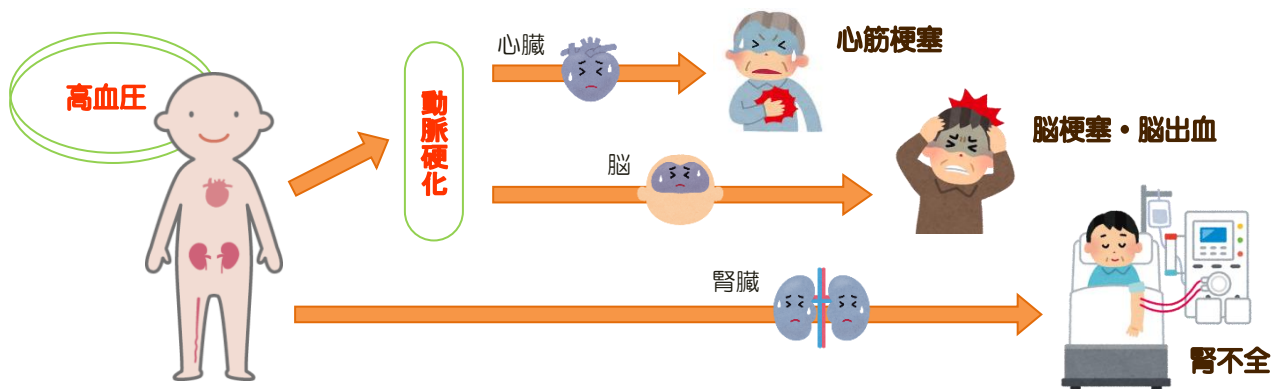
肉や卵・バター等を取り過ぎると、コレステロールが血管壁に溜まりやすくなります。そして、動脈の内壁が厚くなっていき、血管の内側が狭くなり詰まりやすくなります。血管が硬くなり弾力性がなくなるのが動脈硬化で、動脈硬化は日本人の死因の上位である心筋梗塞の原因になっていることから、コレステロールを増やさない習慣を身に付けることが大切です。

* 中性脂肪 *

中性脂肪は、体内の脂肪細胞に蓄積され、生命を維持するには大切なエネルギー源です。中性脂肪は、脂質や糖質の多い嗜好品に多く含み、とり過ぎると肥満や動脈硬化を引き起こします。食事では魚や大豆製品、食物繊維を多く含む食品をとることで、中性脂肪の値の改善が期待されます。



* 食塩や脂質のとり過ぎによる高血圧が原因で起こる病気 *



◎ 食品からのコレステロールの摂取量は 1日200mg未満を目指そう！

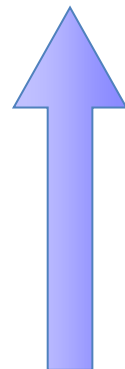
食事からのコレステロール摂取量を減らすと、血中 LDL コレステロール濃度がさがります。
脂身肉・バター・ラードを控え、魚・大豆、食物繊維を多く含む野菜・海藻を増やしましょう。



1食あたりのコレステロール量 (目安)

コレステロールを上げる飽和脂肪酸を多く含む食品					
ウナギのかば焼き (2枚・100g) 230mg	レバー (1串) 175mg	バター (10g) 21 mg	卵 (1個) 203.5mg	卵黄マヨネーズ (大さじ2) 33.6mg	
チョコレート (1/2枚 50g) 9.5g	たらこ (1/3腹) 2.0mg	シュークリーム (1個) 200mg	シュートケーキ (1個) 140mg	6p チーズ (1個) 15.6mg	
ベーコン (2枚 40g) 20 mg	プリン (1個) 120mg		ヨーグルト (1個) 4.8mg		

控える



資料：日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

コレステロールを低下させる食物繊維を多く含む食品					
みかん (2個) 1.6g	キーウィ フルーツ (1個) 3.1g	いちご (小6個 90g) 1.3g	豆腐 (110g・1/3丁) 0.4g	納豆 (1パック) 2.7g	
リンゴ (1/2個) 1.8g	野菜サラダ (100g・1皿) 1.0g	煮物 (1鉢) 3.5g	焼き芋 (小1本 150g) 5.2g		
生わかめ (50g) 1.8g	しいたけ (2個) 0.9g	お浸し (1鉢) 2.5g	枝豆 (30g) 1.5g		

分量はあくまで
目安です。
食物繊維は
1日17g以上を
目標にとりまし
ょう。



多めに摂り入れよう

◎ あぶらを上手にとろう！

“あぶら (油脂)” には、サラダ油のように常温で液体のあぶら (油) と、バターやラードのような固体のあぶら (脂) があります。いつもの食事で、どんな“あぶら”をとっているかチェックしてみましょう。

★植物油・・・適量摂取しましょう！

植物油はどれもコレステロール「0」！

原料となる植物の種類によって含まれる脂肪酸が異なります。
1日大さじ1杯程度を目安に、様々な種類の油を上手に使い分けると良いです。



★魚の油・・・積極的にとりましょう！



魚を食べることで、EPA と DHA を効果的にとることができます。特にサバやブリなど青背の魚には豊富に含まれており、1日一切れ (手のひらサイズ程度) 食べると、動脈硬化の予防に役立ちます。

★加工油脂 (硬化油)・・・なるべく控えましょう

マーガリン、ショートニング等、安価で使いやすいため、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物等にも原材料として使用されている。冠動脈疾患のリスクを高めるため、とりすぎないようにしましょう。

