



## 脂質異常症(高脂血症)と食事

## ●脂質異常症とは

血液中の LDL コレステロール(悪玉コレステロール)やトリグリセライド(中性脂肪)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。

診断基準 (動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2007 年版より)	
LDL コレステロール	140mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満
トリグリセライド	150mg/dL 以上

## ●生活習慣の見直しが治療の基本

動脈硬化(動脈が弾力性や柔軟性を失うこと)の原因となり、脳梗塞や心筋梗塞など、血管系の病気が起こりやすくなります。したがって、治療の目的は、動脈硬化を進めないように、血中の脂質をコントロールしていくことです。

治療は、食事や運動などの生活習慣を見直すことが基本です。それでも改善されない場合、それらに加え薬物療法が行われます。

適切な食事	エネルギーを取り過ぎない、食物繊維をとる、など
適度な運動	有酸素運動(早歩き、ジョギング、水中歩行など)を毎日 30 分が目安
適正体重の維持	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上にならないように
その他	禁煙、節酒(1日ビール大瓶1本、日本酒1合、ワイン2杯程度まで)

## ●食事のポイント

- ① 必要なエネルギー量(カロリー)より多く摂らない

## 1日に必要なエネルギー量の目安

標準体重(身長(m)×身長(m)×22)×25~30キロカロリー

※例えば、身長160cmなら、 $(1.6 \times 1.6 \times 22) \times 25 \sim 30 = 1408 \sim 1690$ なので、1日に必要なエネルギー量は、約1400~1700キロカロリーとなる。

- ② 肉類を少なく、魚介類や大豆タンパクを増やすようにする



- ③ コレステロールを多く含む食品を食べ過ぎない  
内臓類(レバー、モツなど)や卵類(卵黄、イクラなど)は LDL コレステロールを多く含む。

- ④ 食物繊維をしっかりとする  
食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるため、コレステロールを減らすのに役立つ。  
野菜、果物、豆、きのこ、芋、海藻類などに多く含まれる。



- ⑤ 甘いものは控える  
お菓子、ジュース類など甘いものを摂りすぎると中性脂肪が増えます。

- ⑥ 夜遅く食べ過ぎない  
寝ている間はエネルギーが比較的消費されません。1日の摂取エネルギー量は同じでも、夜遅くたくさん食べると肥満の原因となります。日中の活動によってエネルギーが消費される朝食や昼食にしっかり食べる食事パターンが望ましいです。