



脂質異常症と食事



コレステロール、中性脂肪とは

コレステロールや中性脂肪は体内にある脂質（あぶら）の一種です。悪者扱いされることがありますが、どちらも体になくてはならない物質です。

脂質の種類	診断基準	働きなど
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	140mg/dL以上	肝臓から全身へコレステロールを運ぶ。増えすぎると動脈硬化の原因になる。
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dL未満	血管や体内の余分なコレステロールを回収し肝臓に戻す。動脈硬化を防ぐ働きがある。
中性脂肪 (トリグリセリド)	150mg/dL以上	活動する時のエネルギー源になったり、体温を保ったりする働きがある。

診断基準 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より

脂質異常症とは

脂質異常症は、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、またはHDLコレステロールが少なすぎる状態のことです。脂質異常の状態が続くと、動脈硬化が生じてしまいます。さらに脳梗塞や心筋梗塞などの病気が起こりやすくなります。

脂質異常症は遺伝だけでなく、食事や運動習慣などの生活習慣が深く関係しています。今回は、「食生活」について取り上げます。

食事のポイント

- ・1日3回、バランスの取れた規則正しい食生活を。
- ・寝る前2時間は食べない。

食べ過ぎに注意したい食品

LDLコレステロールを増やす食品	卵、乳製品、魚卵、レバー、ベーコンなど脂肪の多い肉、マーガリン等
中性脂肪を増やす食品	ジュース、甘いお菓子、スナックお菓子、お酒等

積極的にとりたい食品

コレステロールを減らす食品

食物繊維が多い食品（緑黄色野菜（ほうれん草、にんじん）、きのこ、こんにゃく、海藻類）、青魚等

機能性表示食品、特定保健用食品（トクホ）

DHA・EPAを含む飲料、茶カテキンを含むお茶、大豆たんぱく質がとりやすい豆乳等

おすすめの調理方法

・油を控えめにしましょう。

煮物、おひたし、焼き物、蒸し物などの調理方法を活用しましょう。

・食物繊維を積極的にとりましょう。

食物繊維は、コレステロールの吸収をおさえます。味噌汁や鍋物などにすると一度に沢山とりやすくなります。

※通院や治療をされてる方は、主治医と相談してから始めて下さい。



さいごに

食生活の乱れは、脂質バランスの乱れをまねく原因の一つです。食べる量に気を付けながら色々な食品をまんべんなく食べるように心掛けましょう。無理なくできることから少しずつ食生活を見直し、健康的な毎日につなげていきましょう。

【参考文献】

- ・一般社団法人日本動脈硬化学会、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版
- ・沢井製薬株式会社、気を付けよう！コレステロールと生活習慣、2022年
- ・国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究センター 食品健康情報研究室、特定保健用食品-「健康食品」の安全性・有効性情報 https://hfnet.nibn.go.jp/specific-health-food/sp_health_lista006/
- ・食環境衛生研究所、機能性表示食品の例を一覧で紹介 <https://www.shokukanken.com/colum/colum-26349/>