

今回は 4 回シリーズ 生活習慣病を予防するための過ごし方

第 2 回『脂質異常症の食事療法』

～ コレステロールや中性脂肪を良好に保つための食事法～（文責：富田）

脂質異常症という病名は聞き慣れないかもしれませんが、以前は高脂血症と呼ばれていた病態が統一された病名です。健康診断等で「コレステロールが高いですね。」や「中性脂肪が高いですね。」と指摘されたことがある方は、結構いらっしやるのではないのでしょうか。

今回は、この脂質異常症の予防、改善につながる日々の食事の注意点について取り上げます。

脂質異常症の診断基準

脂質異常症は、空腹時の血液検査の結果により、以下の 3 つに分類されます。

高 LDL コレステロール血症	：	LDL コレステロール	140mg/dl 以上
低 HDL コレステロール血症	：	HDL コレステロール	40mg/dl 未満
高トリグリセライド血症	：	中性脂肪	150mg/dl 以上

上記は、2007 年に日本動脈硬化学会より発行された「動脈硬化症疾患予防ガイドライン」によります。従来のガイドラインでは、総コレステロール値が 220 mg/dl 以上を異常としてきましたので、総コレステロールの値を気にされている方が多くいらっしやるのではないのでしょうか。

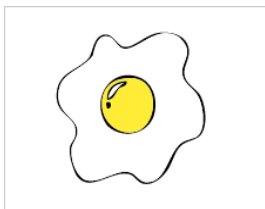
しかし、動脈硬化性の疾患（脳卒中・狭心症・心筋梗塞等）の発生リスクが高いのは、悪玉といわれる LDL コレステロールが高い方や善玉といわれる HDL コレステロールの低い方であることが明らかになってきました。ですから、今後の健康診断等を受けた際は、総コレステロールではなく、LDL コレステロールと HDL コレステロールが基準値と比べてどの程度かを確認されてみてください。

脂質異常症を予防及び改善するための食事のポイント

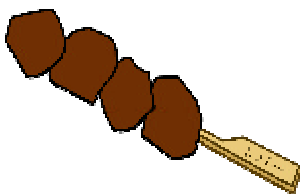
（1）コレステロールの含有量の多い食品を控える

前述の日本動脈硬化学会のガイドラインによると、1日に食事から摂取するコレステロール量を「300mg 以下」にすることが望ましいとされています。「コレステロール 300mg 以下」といってもピンとこないと思いますが、下記の食品

に含有するコレステロール量をご覧ください。



鶏卵 1 個
50g
約 210mg



鶏肉レバー
30g
約 110mg



牛肉肩ロース脂身つき
100g
約 90mg

食品 100g あたりのコレステロール含有量 (mg) の多い食品の一例

たらこ (生)	410	たたみいわし	710	シュークリーム	250
めんたいこ	280	あんこうのきも	560	ショートケーキ	150
いくら	480	うなぎ (かば焼)	230	カステラ	160
いか (焼)	380	しらす干 / 微乾燥	390	アイスクリーム	53
いかの塩辛	230	ししゃも	290	バター (無塩)	220

鶏卵 1 個に約 210mg のコレステロールが含まれていますので、毎日鶏卵を食べる食習慣のある方は、知らぬ間に 1 日 300mg 以上のコレステロールを摂っている可能性があります。それから、鶏卵は様々な料理にかくれて使用されていますので、洋菓子をはじめ間食をとる食習慣がある方も注意してみましょう。また、肉類の脂身の部分にコレステロールは多く含まれていますので、赤身を選んだり、脂身を取り除いて召し上がることをおすすめします。

(2) 毎食、食物繊維を多く含む料理を食べる

腸内で消化されない食物繊維は、野菜、海藻、豆類、きのこ、芋類、果物などに多く含まれていますが、これらの食物繊維はコレステロールが腸から吸収されることを妨げる働きをします。

食物繊維は、1 日 20~25g 摂取することが望ましいとされていますので、毎食、食物繊維を多く含む料理を召し上がることをおすすめします。



(3) アルコール、甘いものを控える

中性脂肪は、油脂の多い料理の食べ過ぎばかりでなく、アルコール、菓子類、甘い飲み物を摂り過ぎると増えます。特に就寝前は控えることをおすすめします。

これらが脂質異常症の食事の注意点ですが、食生活の基本は「バランスの良い食事」です。偏りのない食事を心がけましょう。