

## ① 脂質異常症とは？

脂質異常症とは、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が多くなりすぎたり、善玉コレステロールが少なすぎたりする状態を示す疾患です。特に症状がないからといって放っておくと、全身の血管が痛めつけられ、血管の動脈硬化が少しずつ進んでしまい、心筋梗塞や脳卒中、脳梗塞などの深刻な病気にまでなってしまうことがあります。

### 《脂質異常症の診断基準》

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 高LDLコレステロール血症 | LDLコレステロール値<br>≥140mg/dl |
| 低HDLコレステロール血症 | HDLコレステロール値<br><40mg/dl  |
| 高トリグリセライド血症   | トリグリセライド<br>≥150mg/dl    |

(日本動脈硬化学会ガイドラインより)

## 予防と治療のための運動



中性脂肪、コレステロールを減らすには、継続的な有酸素運動が有効です。1日30分程度のウォーキングから始めるだけでも効果は期待できます。毎日継続していくことで効果が現れるものなので、まずは1ヶ月間続けることを意識してはじめてみましょう。

# 脂質異常症

### ○ 有酸素運動

脂肪組織は、飢餓状態に備え体内に蓄えられていたため、簡単には壊れないように頑丈に作られています。時間をかけて処理することが必要で、燃やすためには十分な酸素が必要です。



★ 例えは・・・

ウォーキング/ジョギング/エアロビクス/サイクリング/水泳etc

### × 無酸素運動

酸素を吸わず一気に力を入れるタイプの運動は、脂肪燃焼には向いていません。



★ 例えは・・・

筋力トレーニング/懸垂/腕立て伏せ/ダッシュ/ゴルフ/重量上げetc

### ◎ 目標は、毎日30～60分の運動を続けること。

※運動療法を開始する前には、必ず医師に相談し、運動中に身体に異常を感じたらすぐに医師に相談してください。

## 脂質異常症危険度チェック

脂質異常症の原因の多くは食生活。下記の項目に当てはまるものはありますか？当てはまるものが多いほど注意が必要です。

- 動物性脂肪を取りすぎている  
(ベーコン・ラード・生クリーム・ケーキ・バターなど)
- コレステロールを多く含む食品が好き  
(鶏卵、魚卵、レバーなど)
- 食べ過ぎることが多い
- タバコを吸う
- 運動不足
- お酒の飲み過ぎ

※少数ですが、遺伝的要因による場合もあります。家族に脂質異常症の方が多くいる場合は早めに受診しましょう。

## 無料栄養相談受付中(完全予約制)

パワーファーマシー専属の管理栄養士が食事の悩みについて相談をお受けします。日々の食事をどうしたらいいかわからない、先生に詳しく聞けなかったなど、食事・栄養に関することであれば、何でもご相談いただけます。お申し込み時に簡単なアンケートに答えていただきます。



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、お気軽にご相談ください。

# 食生活を見直すポイント

脂質異常症と診断された場合、まずは食事と運動などのライフスタイルを見直すことが大切です。  
特に食事の見直しは症状改善の大きなポイントです！

## 1 適正カロリーを守る。

余分なエネルギーは中性脂肪になり、血中コレステロールを増やす原因に。

- \* 1日の適正カロリー = 標準体重(kg) × 25 ~ 30(kcal)
- \* 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

## 2 食べ方に気をつける。

肥満を解消するために、食べ方にも気をつけましょう。

- 早食い・まとめ食いをしない。
- よく噛んで食べる。
- 朝食・昼食・夕食をきちんと食べる。
- 外食は控える。
- 就寝前2時間は食べない。
- なるべく和食を食べる。
- 薄味を心がける。

## 3 アルコールは1日25g以下に。

《1日に飲んでもよいお酒の量》



日本酒  
1合



ビール  
500ml



ワイン  
1/3本



ウイスキー  
2杯

## 4 栄養のバランスを考える。

《適正カロリー内での三大栄養素オススメ配分》

|             |              |                 |
|-------------|--------------|-----------------|
| 炭水化物<br>60% | 脂質<br>20~25% | タンパク質<br>15~20% |
|-------------|--------------|-----------------|

【脂質】肉類の脂肪は少なく、植物や魚類の脂肪を多く。肉を食べるときは脂身の少ない部位を。

【タンパク質】肉類より魚介や大豆を多くとる。

## 5 野菜や果物をとる。

抗酸化作用のあるビタミンやポリフェノールを多く含む食材は、LDLコレステロールが酸化するのを防いでくれます。

### 【ビタミンA/C/Eを多く含む食材】

緑黄色野菜・アーモンド・秋刀魚・鰻・  
焼き海苔・わかめ等



### 【ポリフェノールを多く含む食材】

いちご・りんご・ぶどう・緑茶・ワイン・  
コーヒー・チョコレート等



## 6 食物繊維を25g以上とる。

食物繊維はコレステロールの吸収を抑えて、体外に排出する作用があります。

特に水溶性食物繊維は、腸内を通過する際に、コレステロールを吸着してくれるので積極的に取り入れましょう。

### 【水溶性食物繊維を多く含む食材】



(穀物)

大麦・オートミール・ライ麦パン・インスタントラーメン



(豆類)

豆きんとん・納豆・きな粉・いんげん豆



(野菜類)

エシャロット・かんぴょう・切り干し大根・  
百合根・ごぼう



(きのこ類)

干し椎茸・なめこ・椎茸・マッシュルーム・  
えのき茸



(種実類)

栗・落花生・ピスタチオ



(果物)

プルーン・柚子・金柑・レモン・アボガド・  
干し柿・干しぶどう・いちじく・キウイ



(その他)

抹茶・ココア・野菜ジュース・トマトジュース・  
豆乳

## 7 油は選んでとる。

カロリーが高いから油は摂らない。これは間違いです。脂質は三大栄養素（炭水化物・脂質・タンパク質）のひとつで、人が生きていくうえで欠かせないもの。

動物性の油は取りすぎるとコレステロールを増加させてしまいます。血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあるといわれている魚類の脂肪や植物の油をとるようにしましょう。

ちなみに、マーガリン・ショートニングなど、お菓子に含まれる油は、悪玉コレステロールが増えてしまうので注意しましょう。

### 【悪玉コレステロールを増やす飽和脂肪酸】

ラード・鶏皮・ベーコン・バター・洋菓子・アイスクリーム等

### 【コレステロール値を調節してくれる不飽和脂肪酸】

オリーブオイル・ひまわり油・えごま油・亜麻仁油・大豆油・  
青魚（鯖・鰯・鰹など）等

## 8 コレステロールは300mgまで。

コレステロールが高いと言われると、摂取量が気になってしまいますが、コレステロールが含まれる食材を食べることがよくないわけではありません。

例えば、鶏卵は、毎日食べると食べ過ぎと言われてきましたが、卵を食べても悪玉コレステロールが増える心配はありません。逆にコレステロールの体内での蓄積を抑えたり、悪玉コレステロール値を低下させたり、善玉コレステロールを増やしてくれる役割もあるのです。卵は1日に1/2個は食べましょう。

