

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

～食事療法シリーズ③ 脂質異常症～

今回は食事療法シリーズ第3弾で脂質異常症についてです。

脂質異常症とは、中性脂肪や悪玉コレステロールが高い、または善玉コレステロールが低いことを言います。基準値は病院や施設によって異なりますが、概ね以下の通りです。

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| 中性脂肪 (TG) | 30-149mg/dL |
| 悪玉コレステロール (LDL-Cho) | 65-139 mg/dL |
| 善玉コレステロール (HDL-Cho) | 40-85mg/dL(男) 40-95mg/dL(女) |

今回は、脂質異常症の食事療法について説明していきます。

脂質異常症の食事のポイント

脂質異常症の食事では、1日の摂取エネルギーを適切にし、摂取する炭水化物、たんぱく質、脂肪の配分をバランスのとれたものに改善します。**摂取エネルギー全体で、炭水化物 60%、たんぱく質 15～20%、脂質 20～25%が推奨されています。**また、エネルギーを摂りすぎると肝臓でコレステロールや中性脂肪の合成が促進されます。適切な摂取エネルギーについては食事療法シリーズ① (3月号)を参照してください。



◆良質なたんぱく質を適量取りましょう

魚や大豆製品など良質なたんぱく質を含む食品を毎食1品は取るようにしましょう。善玉コレステロールを増やすには、脂肪の多い肉や卵を減らし、魚や大豆製品を選ぶようにしましょう。

◆動物性脂肪は控えましょう

植物油や魚油、オリーブオイルは血中の悪玉コレステロールを下げる働きがありますが、エネルギーが高いため、決められた量の範囲内にしましょう。バターやラードは悪玉コレステロールを増やすので控えましょう。

◆コレステロールを多く含む食品を控えましょう

コレステロールの1日の摂取量の目安は300mg以下です。コレステロールは卵やレバー、モツなどの内臓類に多く含まれます。

◆アルコールを控えましょう

アルコールを飲みすぎると中性脂肪が多く作られるようになります。また、それが原因で脂肪肝などの病気を引き起こします。適量は1日25g以下とされています。目安はビール500mL、日本酒1合、焼酎0.5合、ウイスキー60mL、ワイン200mLです。

◆食物繊維(野菜)を多く取りましょう

食物繊維はコレステロールが血管の壁につくのを防ぎ、動脈硬化を予防します。1日25g以上取ると良いとされています。また、野菜に含まれるβカロテンやビタミンCはコレステロールの酸化を防ぎます。野菜の1日摂取量の目安は350g、そのうち半分を緑黄色野菜で取れるのが理想的です。



◆甘いものを控えましょう

甘いものの取りすぎは中性脂肪を増加させます。果物も甘いものの1つとして思い浮かびますが、ビタミンや食物繊維も含まれるため、みかんなら中2こ、リンゴなら半分、バナナなら1本が1日の目安です。

◆調理法を工夫しましょう

例えば、同じお肉を食べるにしても、脂肪分の少ない部位を選んで食べたりするだけでも、動物性脂肪の摂取量を減らすことができます。新鮮な食材を使ったり、カレー粉やスパイスなどで味付けの工夫をしてもいいでしょう。また、ハンバーグのひき肉の一部を豆腐に変えるように、少しだけ、野菜や豆腐などを混ぜて調理すると、かさも増え、カロリーも抑えられます。

この他にも、インターネットや書籍などに脂質異常症の人向けのレシピものっています。

善玉コレステロールを増やす食材はあるの？

善玉コレステロールを増やす食材はありませんが、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らすことで、善玉コレステロールの割合を増やすことができます。

※これらの内容は、ほかの病気もかかっている場合は当てはまらない事もあるので、先生などに相談してみてください。

コレステロールを多く含む食品（食品 100gあたり）

コレステロールは卵、魚卵、肝、内臓ごと食べる魚などに多く含まれます。

| 水分が40%以上の食品 | | (単位：mg) | | 水分 40%未満 | | | |
|-------------|------|---------|-----|----------|-----|--------|-----|
| 卵黄 | 1400 | しらすぼし | 390 | 豚レバー | 250 | するめ | 980 |
| すじこ | 510 | 焼きイカ | 380 | エクレア | 250 | たたみいわし | 780 |
| いくら | 480 | 鳥レバー | 370 | シュクリーム | 250 | 桜えび素干し | 700 |
| うずらの卵 | 470 | しらこ | 360 | 牛レバー | 240 | フォアグラ | 650 |
| 全卵 | 420 | ししゃも | 290 | うなぎ蒲焼 | 230 | 煮干し | 550 |
| 焼きたらこ | 410 | うに | 290 | イカの塩辛 | 230 | 干し海老 | 510 |

食物繊維を多く含む食品（食品 100gあたり）

食物繊維総量は、豆、穀類、野菜、きのこ、海藻類に多く含まれます。

| 水分が40%以上の食品 | | (単位：g) | | 水分 40%未満 | | | |
|-------------|------|--------|-----|----------|-----|---------|------|
| ゆでｲｸﾞﾝ豆 | 13.3 | よもぎ | 7.8 | 日本ぐり | 6.6 | きくらげ(乾) | 57.4 |
| ゆであずき | 11.8 | しそ | 7.3 | 豆みそ | 6.5 | 煎茶の茶葉 | 46.5 |
| おから | 11.5 | ゆで大豆 | 7.0 | 麦みそ | 6.3 | とうがらし | 46.4 |
| エシャロット | 11.4 | こしあん | 6.8 | ごぼう | 6.1 | ひじき(乾) | 43.3 |
| シソの実 | 8.9 | こんぶ佃煮 | 6.8 | グリーンピース | 5.9 | 干し椎茸(乾) | 41.0 |
| 中国ぐり | 8.5 | 納豆 | 6.7 | モロヘイヤ | 5.9 | 青のり(乾) | 38.5 |

脂質を多く含む食品（食品 100gあたり）

脂質は、油脂、脂肪の多い肉、乳製品、ナッツなどに多く含まれます。脂質が多いとカロリーも高くなります。

| 水分が40%以上の食品 | | (単位：g) | | 水分 40%未満 | | | |
|-------------|------|---------|------|----------|------|--------|-------|
| 牛バラ肉 | 50.0 | ベーコン | 39.1 | ウインナー | 28.5 | 油類 | 約 100 |
| 牛肉(サロイ) | 47.5 | 豚バラ肉 | 34.6 | マグロのトロ | 27.5 | マーガリン | 81.6 |
| 生クリーム(乳) | 45.0 | 卵黄 | 33.5 | ワイドポテト | 27.4 | バター | 81.0 |
| 牛肉(リアロー) | 44.0 | 油揚げ | 33.1 | しめサバ | 26.9 | カカミナッツ | 76.7 |
| ルソクレックガ | 41.9 | クリームチーズ | 33.0 | プロセチス | 26.0 | マヨネーズ | 75.3 |
| 生クリーム(植) | 44.0 | か(開き干し) | 28.5 | コーヒミルク | 24.8 | くるみ | 68.8 |

参考：厚生労働省 HP、脂質異常症の食事（東京都病院経営本部）

文責：高野