

# 脂質異常症の食事療法

## 脂質異常症とは？

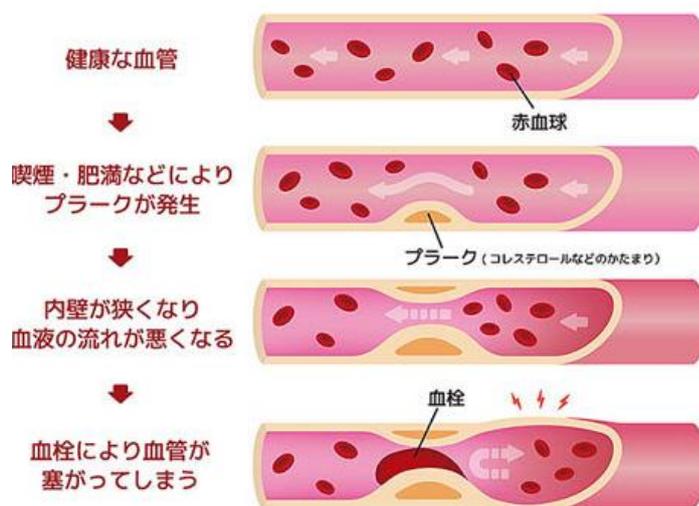


血液中の脂質であるコレステロールやトリグリセライド（中性脂肪）の値が基準値から外れた状態をいいます。

自覚症状がないからといって放置すると血管にプラーク（粥状動脈硬化巣）が形成されて動脈硬化が進み、冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞）や脳梗塞、末梢動脈疾患、腹部大動脈瘤、解離性大動脈瘤など様々な疾患を引き起こします。



## 動脈硬化の発生と進行



## 脂質異常症診断基準

LDL コレステロール	140 mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120~139 mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40 mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセライド	150 mg/dL 以上（空腹時採血）	高トリグリセライド血症
	175 mg/dL 以上（随時採血）	
Non-HDL コレステロール	170 mg/dL 以上	高 non-HDL コレステロール血症
	150~169 mg/dL	境界域高 non-HDL コレステロール血症

日本動脈硬化学会：動脈硬化症疾患予防ガイドライン 2022 年版

## 食事療法のポイント

### ① 食べすぎに注意し、適正体重を維持しましょう

【あなたの 1 日の適正エネルギー量 は？】

目標体重 \_\_\_\_\_ kg × 25~30kcal = \_\_\_\_\_ kcal/日

※目標体重 (kg) 18 歳~49 歳：身長 (m) × 身長 (m) × 18.5~24.9

50 歳~64 歳：身長 (m) × 身長 (m) × 20.0~24.9

65 歳以上：身長 (m) × 身長 (m) × 21.5~24.9

◇◇◇身体活動量の違いを考慮する場合は、以下の式を参考に◇◇◇

a. 軽い労作（デスクワークが多い職業など）の場合：目標体重 \_\_\_\_\_ kg × 25~30kcal

b. 普通労作（立仕事が多い職業など）の場合：目標体重 \_\_\_\_\_ kg × 30~35kcal

c. 重い労作（力仕事の多い職業など）の場合：目標体重 \_\_\_\_\_ kg × 35kcal~

## ② 1日3食バランスの良い食事をしましょう

<主食> おもに **炭水化物** の供給源

<主菜> おもに **たんぱく質** の供給源

<副菜> おもに **食物繊維** や、

**ビタミン・ミネラル** の供給源



◇◇◇特に野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどの食物繊維を積極的に摂りましょう◇◇◇



**1日 350g の野菜摂取が目標**

生野菜なら両手に 1 杯分、

加熱した野菜なら片手に 1 杯分が目安

※また 350g のうち 1/3 以上は、ニンジンやホウレン草など色の濃い野菜（緑黄色野菜）を摂ることが推奨されています。

## ③ 脂質の質と量に注意しましょう

【あなたの脂質異常症のタイプは？】

タイプによりポイントも異なりますので、以下の点も併せて食生活に取り入れましょう。

### ① 高LDL コレステロール血症

- 飽和脂肪酸を多く含む食品（牛脂やラード、バター）、トランス脂肪酸（マーガリンやショートニング：市販の菓子類や揚げ物）を控えましょう。
- コレステロールの多い食品（レバーなど内臓類、鶏卵や魚卵など）を控えましょう。（コレステロール 200mg 未満/日）
- n-3 系多価不飽和脂肪酸（魚類やエゴマ油、アマニ油など）を適度に摂りましょう。
- 食物繊維（野菜、海藻類、きのこ類）、大豆や大豆製品を積極的に摂りましょう。



### ② 高トリグリセライド（中性脂肪）血症

- 炭水化物（ご飯、パン、麺類、いも類、果物）を摂りすぎないようにしましょう。
- 果物は 1 日の適量を守りましょう。（80kcal/日を目安に ）
- n-3 系多価不飽和脂肪酸（魚類やエゴマ油、アマニ油など）を適度に摂りましょう。
- 菓子類、糖分入りの飲み物は控えましょう。
- アルコールは飲みすぎないように、適量を守りましょう。
- 運動療法をあわせて行うことが効果的です。



### ③ 低HDL コレステロール血症

- 1日に必要なエネルギー量を守って、適正体重を維持または目指しましょう。
- 炭水化物（ご飯、パン、麺類、いも類、果物）を摂りすぎないようにしましょう。
- トランス脂肪酸（マーガリンやショートニング：市販の菓子類や揚げ物）を控えましょう。
- 運動療法をあわせて行うことが効果的です。



#### 脂肪酸の種類と特徴

分類	おもな脂肪酸	代表的な食品	特徴		
飽和脂肪酸	短鎖	酪酸	バター	主にエネルギー源となる。	
	中鎖	ラウリン酸	ヤシ油・ココナッツ油		
	長鎖	ミリスチン酸	ヤシ油・パーム油		
		パルミチン酸	バター・牛や豚の脂		
		ステアリン酸	牛や豚の脂		
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	オリーブ油・菜種油(キャノーラ油)・牛や豚の脂など幅広く存在	血液中のコレステロールを減少。酸化されにくい。	
		多価不飽和脂肪酸	n-6系	リノール酸	紅花油(サフラワー油)・ひまわり油・綿実油・コーン油・大豆油など多くの食物油
	$\gamma$ -リノレン酸			母乳	血糖値、血液中のコレステロール値を下げる・血圧を下げる。様々な生体機能の調整。
	アラキドン酸			レバー・卵白・サザエ	必須脂肪酸・胎児、乳児の正常な発育に必須
	n-3系		$\alpha$ -リノレン酸	シソ油・エゴマ油・アマニ油	必須脂肪酸・体内でエネルギーになりやすく、必要に応じカラダの中でEPA、DHAに作り変えられる。
			EPA (エイコサペンタエン酸)	キンキ・サンマ・マイワシ・ハマチ(養殖)・ブリ・ウナギ・マグロ・(トロ)	抗血栓作用・血液中の中性脂肪を減少させる・酸化されやすい。
			DHA (ドコサヘキサエン酸)	サンマ・マグロ(トロ)・ハマチ(養殖)・ブリ・ニジマス・ウナギ	抗血栓作用・脳のリン脂質の構成成分。酸化されやすい。脳の機能を高める。

参考資料：一般社団法人Jミルクホームページ <https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/beroeo0000efh2.html>

## ④ 塩分の摂りすぎに注意しましょう

日本食パターンの食事（肉の脂身や牛脂、ラード、バターなど動物性脂肪、加工肉を控え、大豆や魚、野菜や海藻、きのこ類、果物、未精製穀類を摂り合わせて食べる）は血液中の脂質改善のために推奨されていますが、食塩が多いことが課題とされています。

日本人の食塩摂取量は平均 10.0g/日ですが、**塩分相当量の摂取は 1日6g未滿**が目標です。

## ⑤ アルコールは適量を守りましょう

習慣的に飲酒習慣のある人は適量を守り、休肝日を設けましょう。習慣的な飲酒でなくても、**不規則な多量飲酒が動脈硬化症疾患のリスクを高める**ことがわかっています。

アルコールの摂取は **1日25g以下**が適量です。



[各酒類のドリンク換算表] ※1ドリンク=純アルコール10gという基準値が近年用いられています

種類	量	ビール換算 (ml)	純アルコール換算 (g)	ドリンク数
ビール	コップ1杯	180	7	0.7
	中瓶	500	20	2.0
	大瓶	633	25	2.5
	レギュラー缶	350	14	1.4
	ロング缶	500	20	2.0
	中ジョッキ	320	13	1.3
日本酒 (15%)	1合(180ml)	540	22	2.2
	お猪口 (30ml)	90	4	0.4
焼酎 (20%)	1合	720	29	2.9
焼酎 (25%)	1合	900	36	3.6
チューハイ (7%)	レギュラー缶	490	20	2.0
	ロング缶	700	28	2.8
	中ジョッキ	448	18	1.8
チューハイ (9%)	レギュラー缶	630	25	2.5
	ロング缶	900	36	3.6
	中ジョッキ	576	23	2.3
ワイン (12%)	ワイングラス (120ml)	288	12	1.2
	ハーフボトル (375ml)	900	36	3.6
	フルボトル (750ml)	1,800	72	7.2
ウイスキー (40%)	シングル水割り (原酒で30ml)	240	10	1.0
	ダブル水割り (原酒で60ml)	144	20	2.0
	ボトル1本 (720ml)	1,728	230	23.0
梅酒 (13%)	1合 (180ml)	468	19	1.9
	お猪口 (30ml)	78	3	0.3

飲酒量の単位 | e-ヘルスネット (厚生労働省)

二次利用禁止



聖隷横浜病院 HP 二次元コード

聖隷福祉事業団 栄養部門

聖隷福祉事業団 栄養部門 栄養指導資料