

# 第49回 栄養教室

## 脂質異常症とは？



～脂質異常症を予防・改善する  
食生活について～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子  
金古みゆき

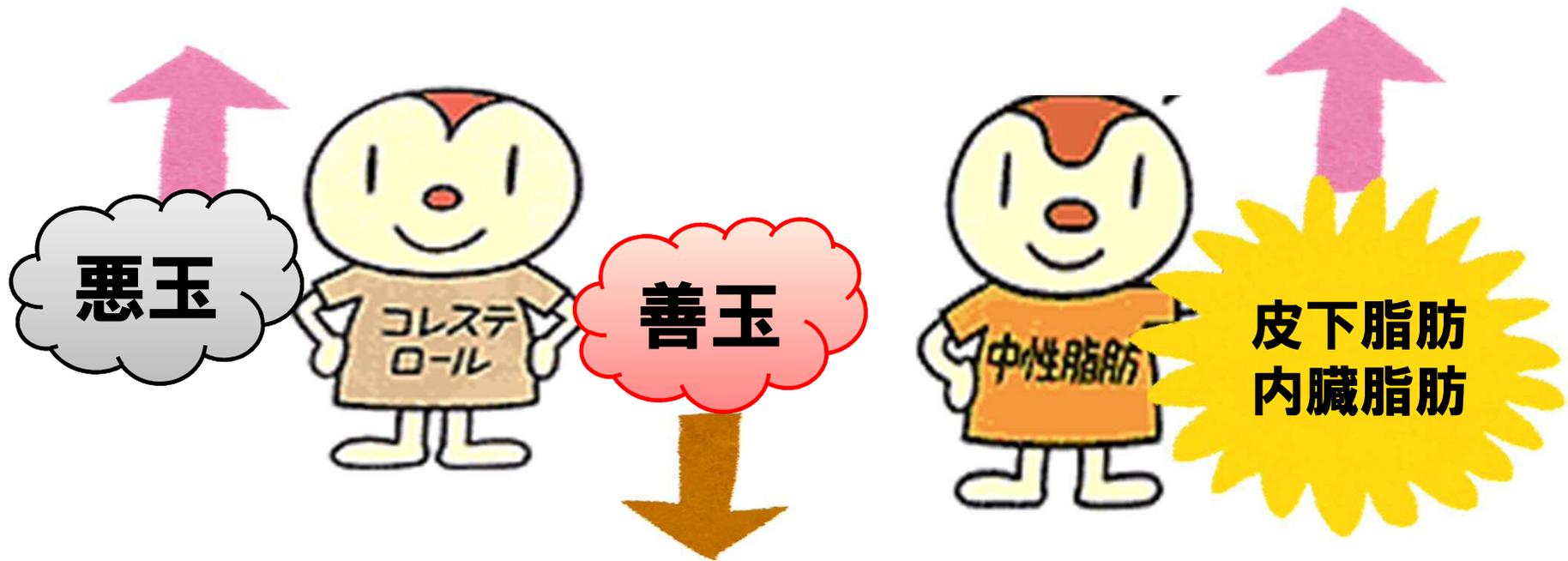
保健師 吉山 沙織

平成27年10月24日(土)

今回の  
テーマ

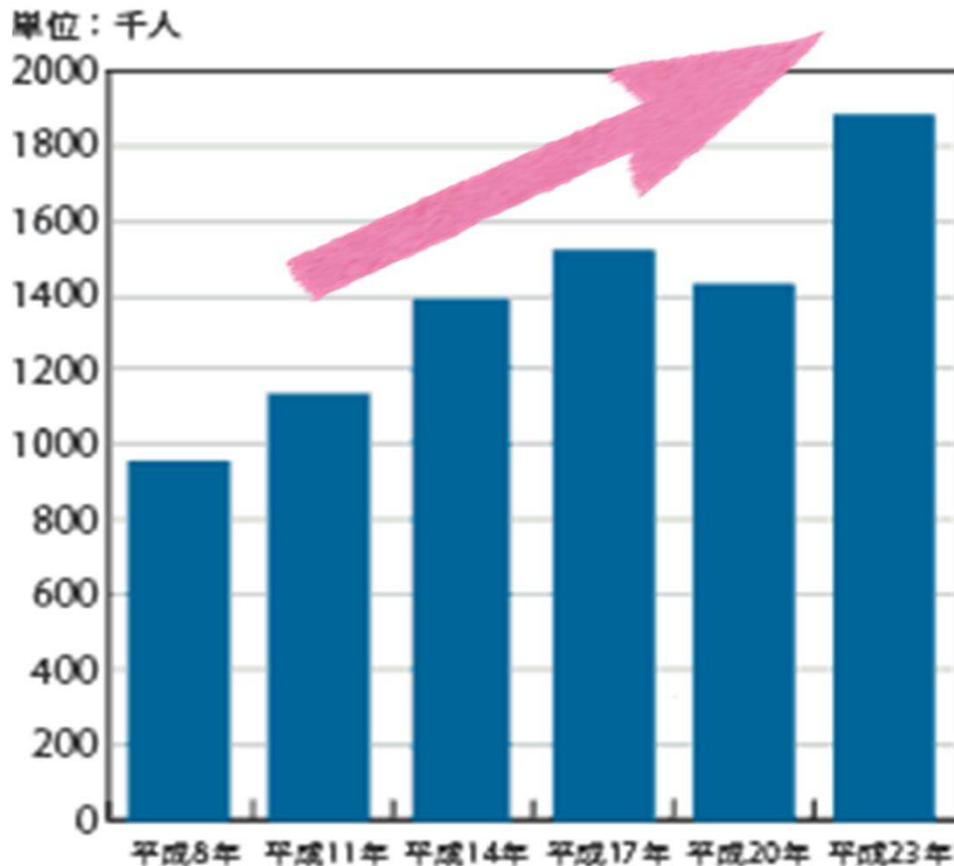
# 脂質異常症ってどんな病気？

血液中に溶けているLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多い、またはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態のこと。



# 脂質異常症の推移を見てみよう

図1 脂質異常症の総患者数の推移



出典：平成23年患者調査（厚生労働省）

引用:QUPion

増加傾向  
まっすぐら～



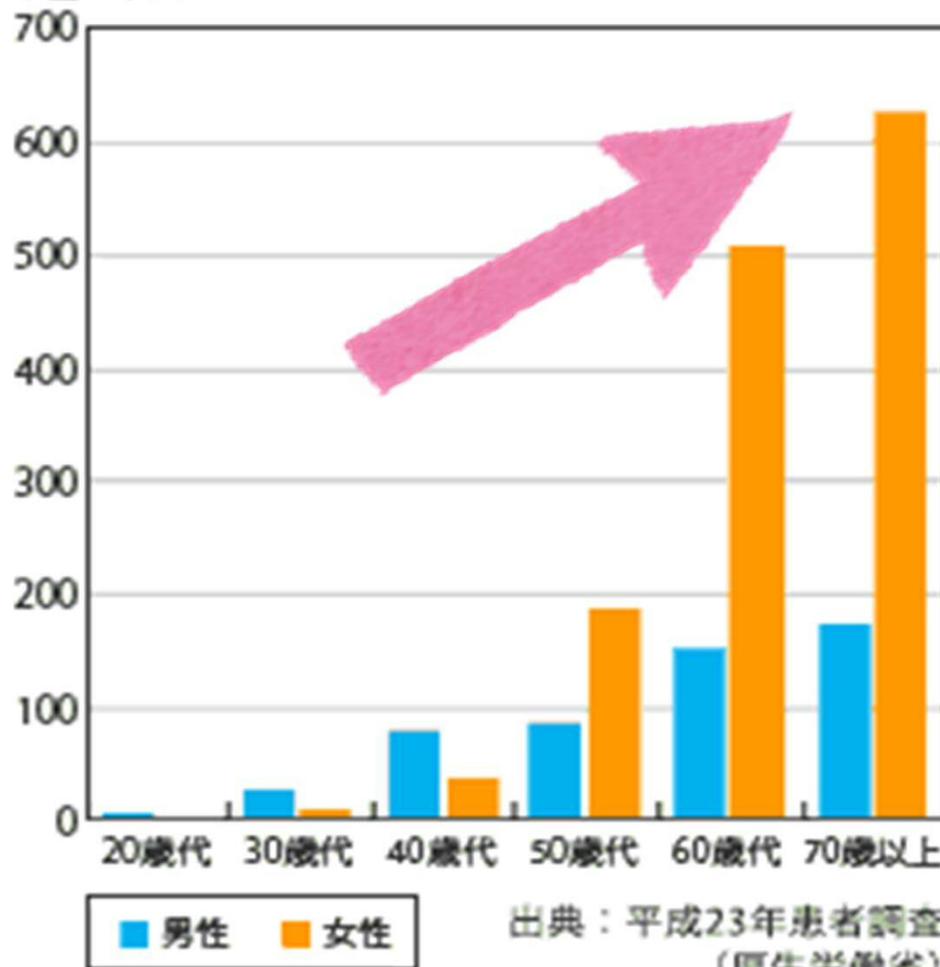
3～4人に1人が  
脂質異常症の疑い!?



# 脂質異常症の推移を見てみよう

図2 脂質異常症の年代別の患者数

単位：千人

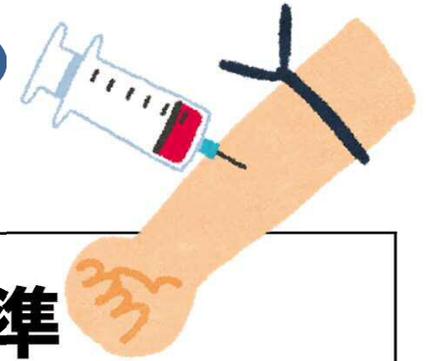


このグラフを  
分析すると??

脂質異常症の年代別の  
患者数は...??

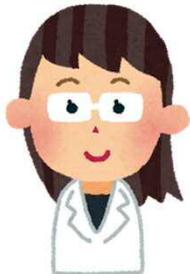
- 年齢が高くなるほど増加
- 増加の年齢に性差がある

# 脂質異常症は、 血液検査のどこで見えるの？



## 脂質異常症(高脂血症)の診断基準

LDLコレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl以下	低HDLコレステロール血症
中性脂肪	150mg/dl以上	高トリグリセリド血症



まずは、数値で確認！

日本動脈硬化学会の診断基準（2012年版）

# そもそも脂質って何だろう？

## コレステロールの働き

- 細胞膜の構成成分
- ホルモンの原料
- 胆汁酸の原料



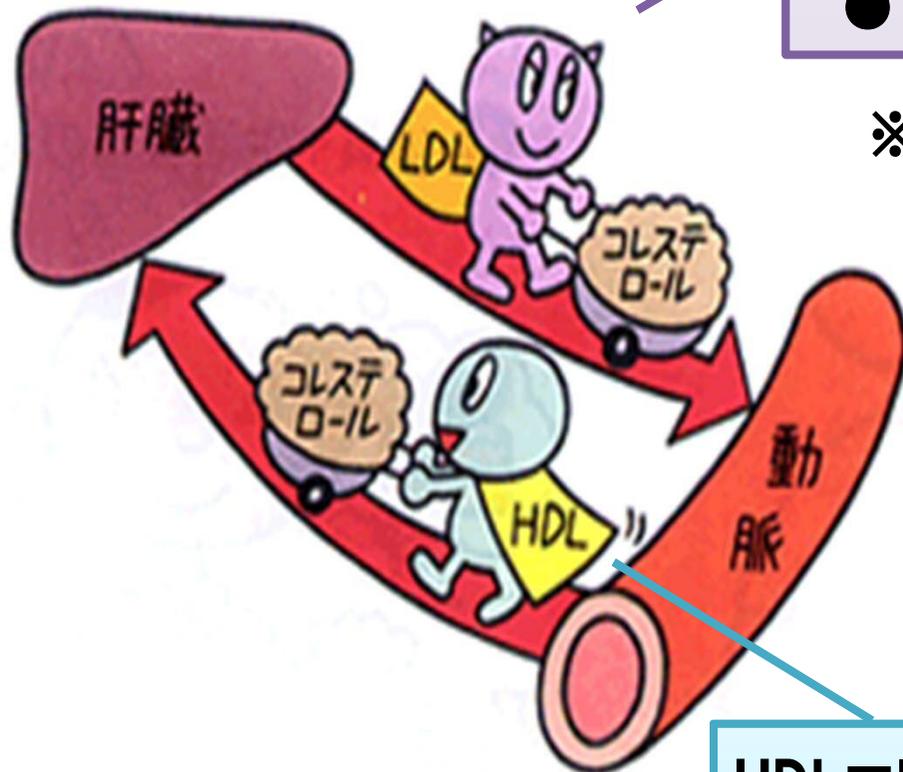
生命の維持に  
欠かせないよ♪

# コレステロールには、 それぞれ役割がある！！

## LDLコレステロール(悪玉)

- コレステロールを体内の細胞に運ぶ役割

※LDLコレステロール自体は、決して悪玉ではない。過剰になると悪い者になってしまう。



## HDLコレステロール(善玉)

- 余ったコレステロールを回収して肝臓に戻す
- 血管に付着しているコレステロールも回収

# そもそも脂質って何だろう？

## 中性脂肪の働き

- エネルギー源になる
- 体温を一定に保つ
- 内臓の保護



身体の中に余りすぎると、  
**皮下脂肪**や**内臓脂肪**として  
蓄えられるよ！！

# 脂質異常症の原因って何だろう？

① 肥満(内臓脂肪)

② 生活習慣

食べ過ぎ

飲み過ぎ

運動不足

喫煙



③ 遺伝性(家族性高コレステロール血症)

④ その他の病気

# 脂質異常症の原因って何だろう？

## ⑤加齢



- 基礎代謝が低くなり脂肪が蓄積しやすくなる
- コレステロール代謝機能の低下

## ⑥女性ホルモン(エストロゲン)の分泌減少



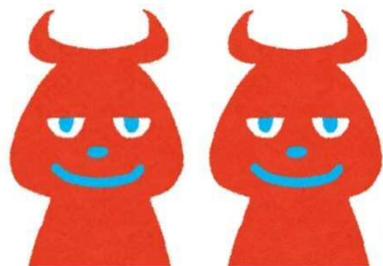
- LDL（悪玉）コレステロールが増加
- HDL（善玉）コレステロールが減少

※女性ホルモンの分泌量が減少する更年期以降はコレステロールが高くなりやすくなる。

# 脂質異常症の自覚症状とは？

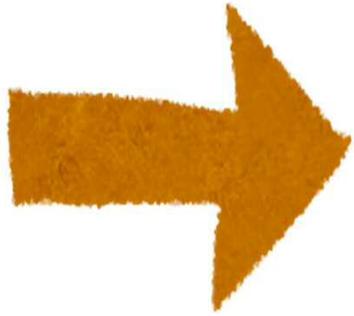
沈黙の病気……。

ほとんど  
自覚症状なし



# 脂質異常症を そのまま放っておくと…？

そのまま  
放置しつづけると…



脂質異常症

動脈硬化

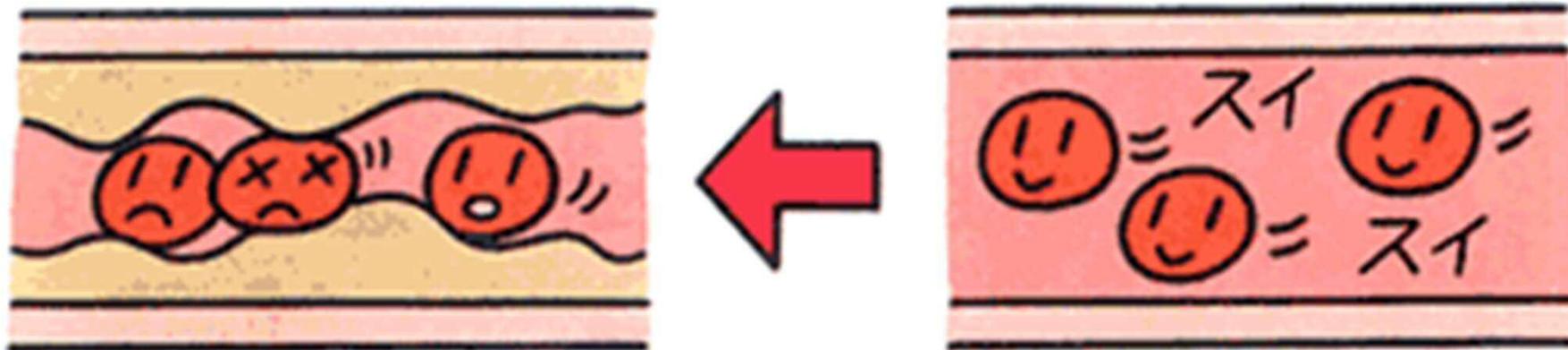
心筋梗塞や脳卒中

命にかかわるかも？



# 脂質異常症から動脈硬化への道

正常な血管



血液中のコレステロールが増え過ぎると・・・

- 余分なコレステロールが血管の壁にたまる
- 血管の中に血栓（血の塊）ができる



# 脂質異常症を予防するポイント

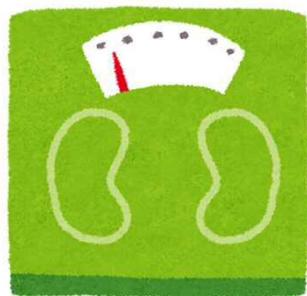


①禁煙

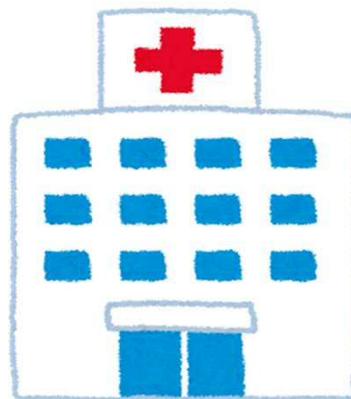
②食生活



③運動



④適切な体重



⑤定期的な健康診断

# 脂質異常症を予防するポイント

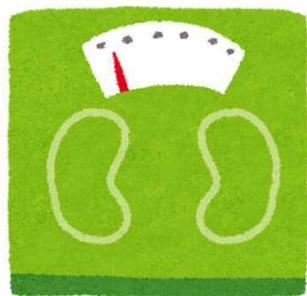


①禁煙

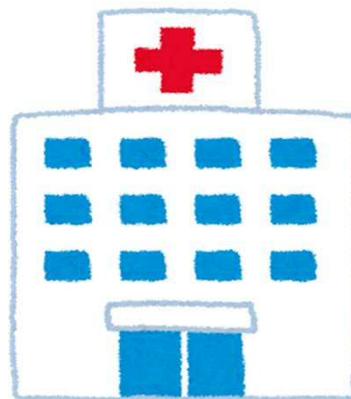
②食生活



③運動

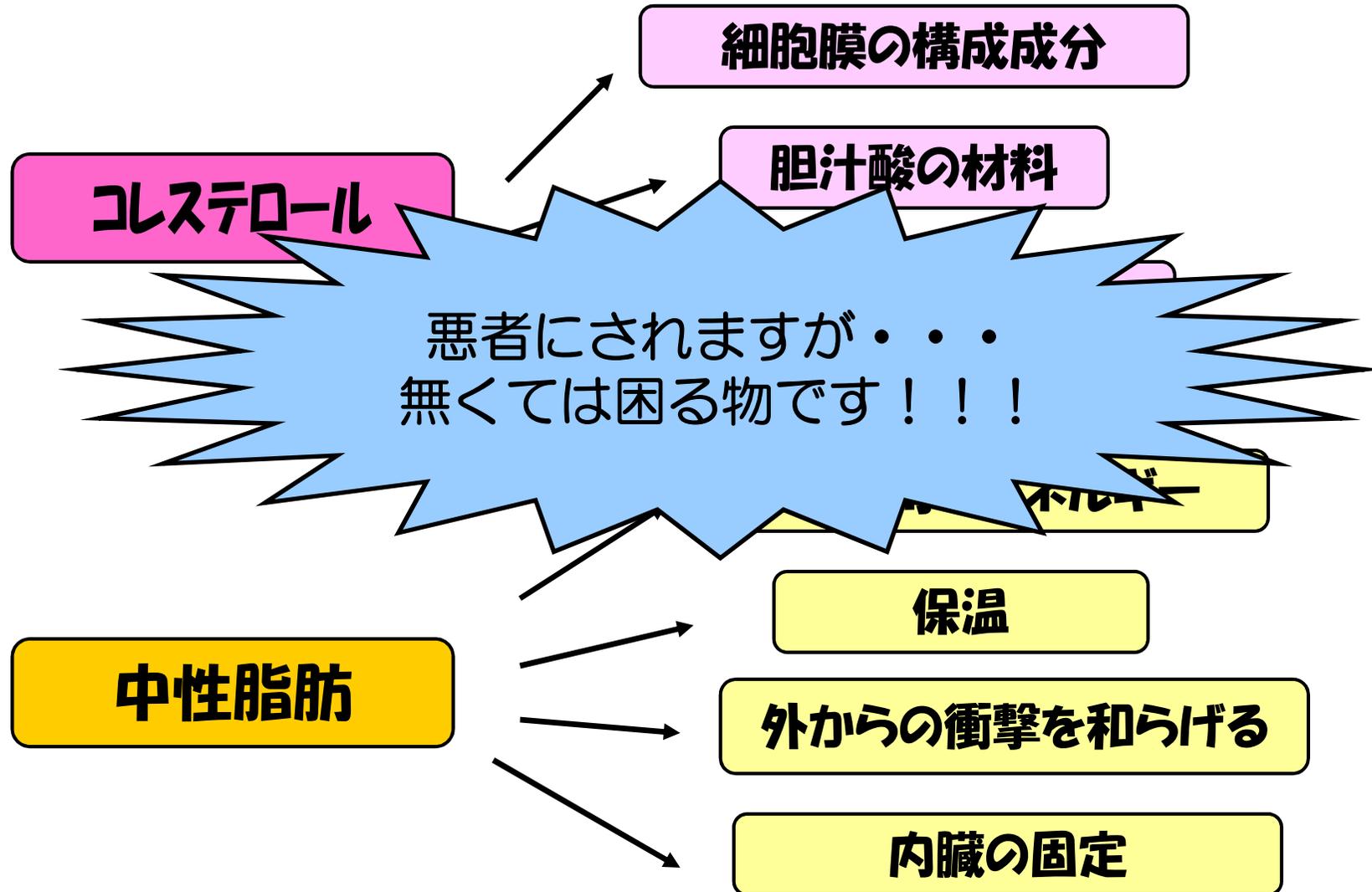


④適切な体重

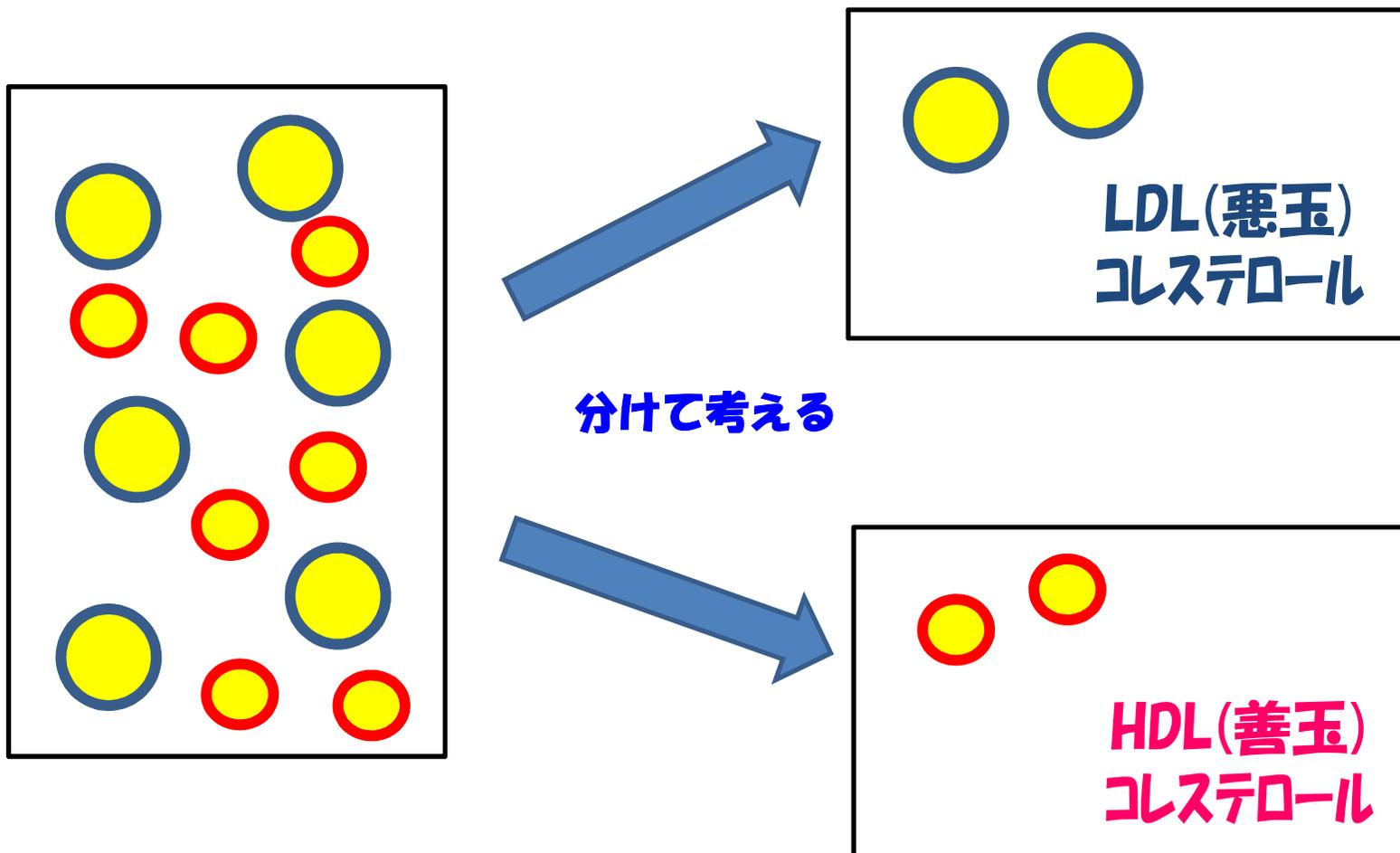


⑤定期的な健康診断

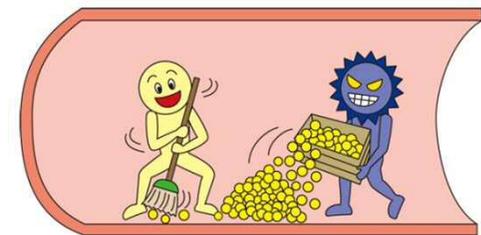
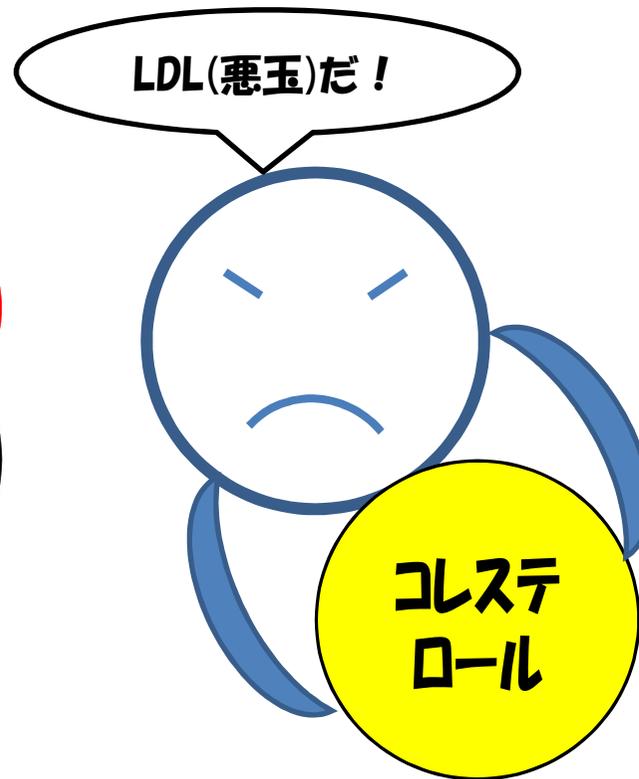
# コレステロール・中性脂肪の働き



# 血中のコレステロールは・・・



# 役割の違い



# コレステロールはほとんどが体内で合成されている！

★血中コレステロールの80%程度は肝臓で合成されたもの！

★食品由来のコレステロールが吸収されたものは10~20%程度！



コレステロールを下げるには...

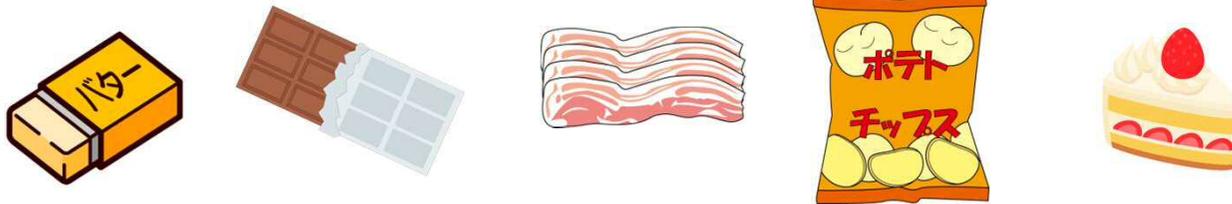
『コレステロールを合成させにくい食品』  
を摂る事が重要!

# 悪玉コレステロール低下のカギは・・・ 飽和脂肪酸を控える事！



## 飽和脂肪

脂身の多い肉・ベーコン・ソーセージ・ハム・チーズ・バター・インスタントラーメン・ポテトチップス・チョコレート・ドーナツ・ケーキ等



## 不飽和脂肪

大豆油・菜種油・ごま油・豆腐・味噌・油揚げ・厚揚げ豆腐・魚介類・魚卵等

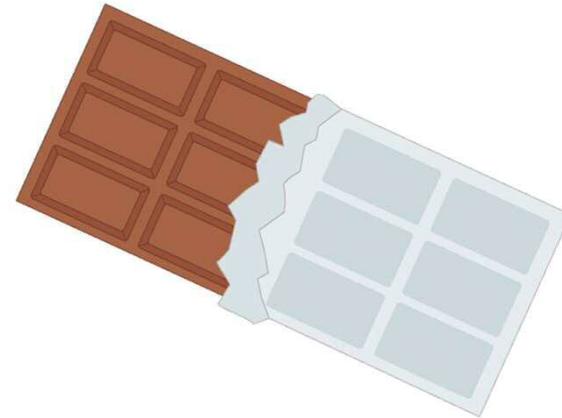


# ★クイズ★

ポテトチップス一袋60g



板チョコ1枚65g

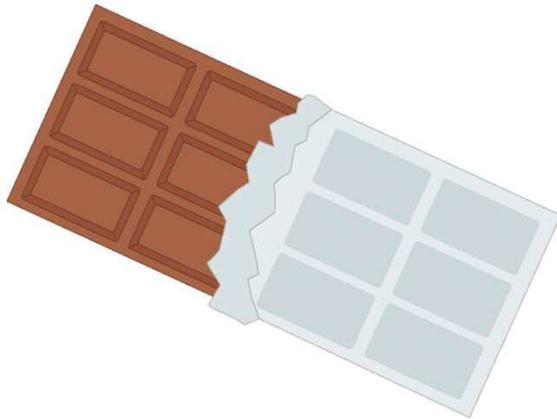


飽和脂肪酸が多いのはどちら  
でしょう？



# 正解は・・・

板チョコ1枚65g



飽和脂肪酸：12.9g  
カロリー：360kcal



飽和脂肪酸：2.3g  
カロリー：330kcal

チョコには飽和脂肪酸が多く含まれますが、抗酸化物質であるポリフェノールも含まれます。



## コレステロールが多い食品

好物であっても、量をひかえめにして楽しみましょう。

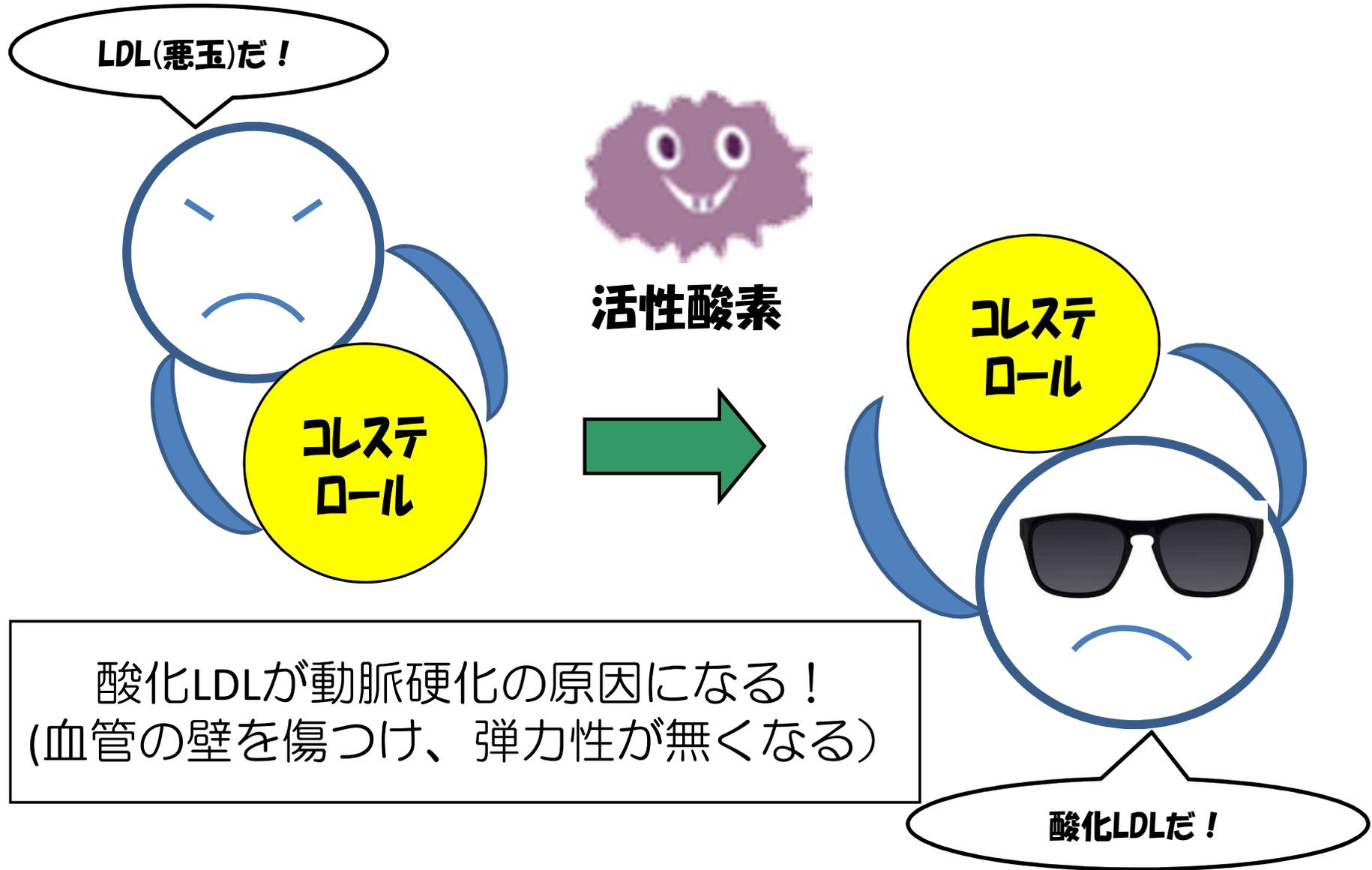
分類	食品名	1食あたりの 目安量 (g)	コレステロール 含有量 (mg)
魚介	するめいか (焼き)	100	380
	あんきも	50	280
	うなぎ (かば焼き)	100	230
	しらうお (生)	100	220
	わかさぎ (生)	100	210
	たらこ (生)	60	210
	さくらえび (素干し)	30	210
	うに	60	174
	しらえび	100	170
	すじこ	30	153
	たこ (まだこ)	100	150
肉	イクラ	30	144
	鶏肝臓 (レバー)	60	222
	砂肝 (鶏)	80	160
卵	豚肝臓 (レバー)	60	150
	鶏卵 (全卵)	60	252
菓子	うすら卵	50	235
	カスタードプディング	120	168
	シュークリーム	60	150
調味料など	ショートケーキ	100	150
	バター (有塩)	10	21
	マヨネーズ (卵黄型)	10	15



コレステロール値が気になる  
方は食品から摂るコレステ  
ロール量は1日300mg以下  
にしましょう♪



# LDLコレステロールが酸化されると・・・



# 酸化LDLを増やさないためには？



活性酸素の発生を抑える事が大切！  
毎日の食事に抗酸化食品をとり入れましょう♪

# 魚に含まれる脂(EPA・DHA)の力

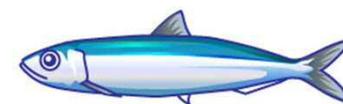
悪玉コレステロールを減らし、  
善玉コレステロールを増やす。

血小板の凝集を抑制し、血栓が  
つくられにくくする。

動脈の弾力性を保持する。

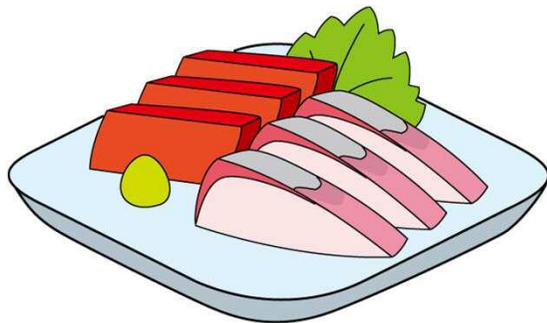
炎症を抑える。

魚介類にはEPAやDHA  
が豊富に含まれます。  
特に青魚に含まれて  
います♪新鮮な魚を  
1日1回は摂りたい  
ですね♪

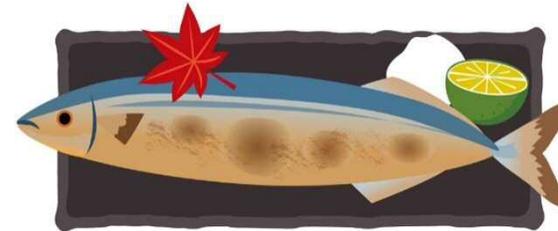


# ★クイズ★

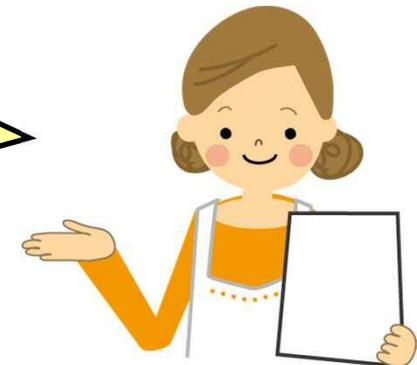
刺身で食べる



グリルで焼き魚にして食べる

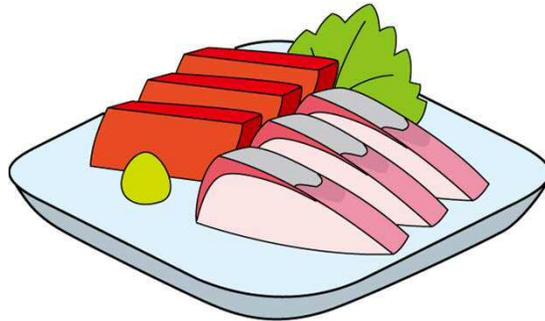


EPA・DHAの賢い摂り方は  
どちらでしょう？

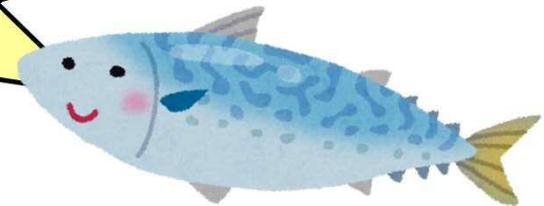


# ★答え★

刺身で食べる

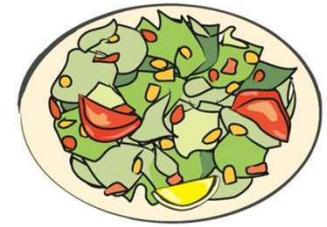


EPAやDHAは魚の油の成分！  
熱に弱いので、刺身で食べる方が効率  
よくEPAやDHAを摂る事ができます♪



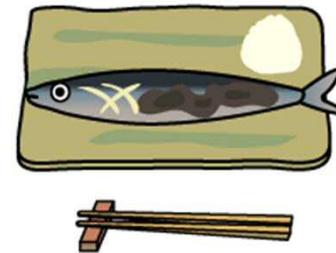
# 食事づくりの4つのポイント

① **野菜・海藻・きのこ類**でボリュームアップ。

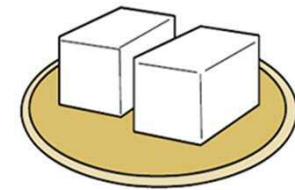


② **食物繊維**をたっぷりとりましょう♪

③ 1日1回は**魚**の料理を！

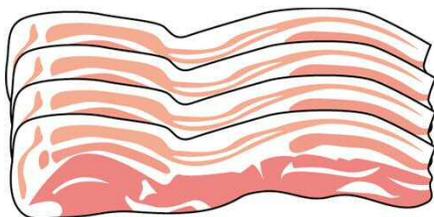


④ **大豆製品**を毎日食べましょう♪



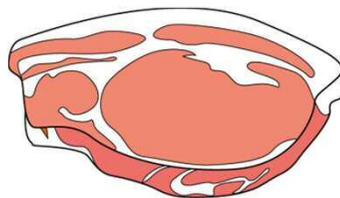
# 肉の種類によって… こんなに違う油脂の含有量！

豚バラ肉



380kcal 脂質35g

豚ロース肉



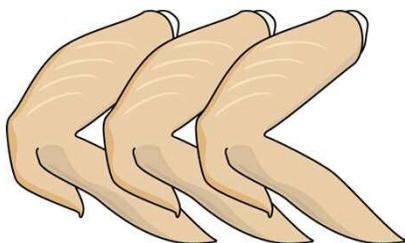
260kcal 脂質19g

豚ヒレ肉



120kcal 脂質1.9g

鶏手羽・もも肉(皮付き)



210kcal 脂質15g

鶏モモ肉(皮なし)



120kcal 脂質3.9g

鶏ささみ肉



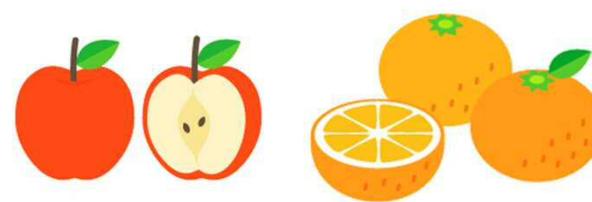
110kcal 脂質0.8g

# 食物繊維をとりましょう！

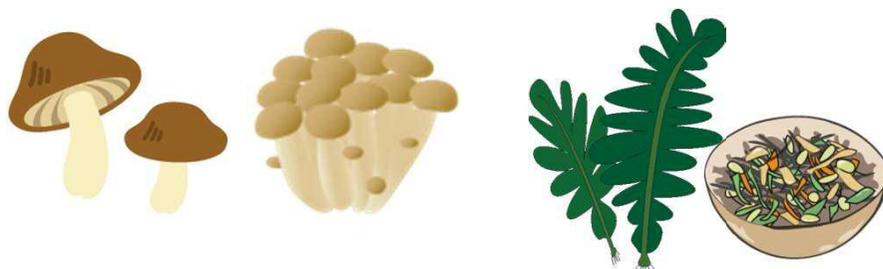
## 食物繊維をたくさん含む食品



野菜全般・特に緑黄色野菜・根菜類  
毎食100g~150gを目安に300~400g/日



くだもの 100g~200g/日  
※食べ過ぎ注意：中性脂肪を上げる



きのこ類、海藻類 1日に1回以上  
みそ汁に入る程度では不足気味



ネバネバ食品  
2日に1回



雑穀米、玄米  
発芽玄米、

食物繊維は、コレステロールの吸収を阻止するほか、血糖値を緩やかに上昇させる（糖尿病改善・予防効果）、整腸作用(免疫力アップ) など重要な働きがあります

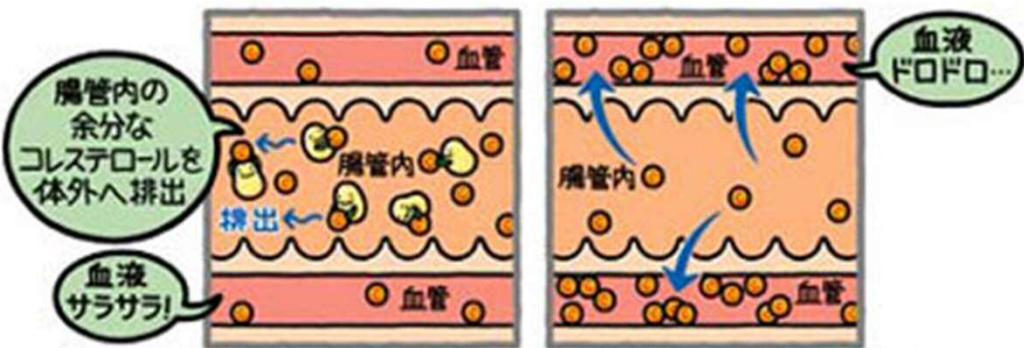
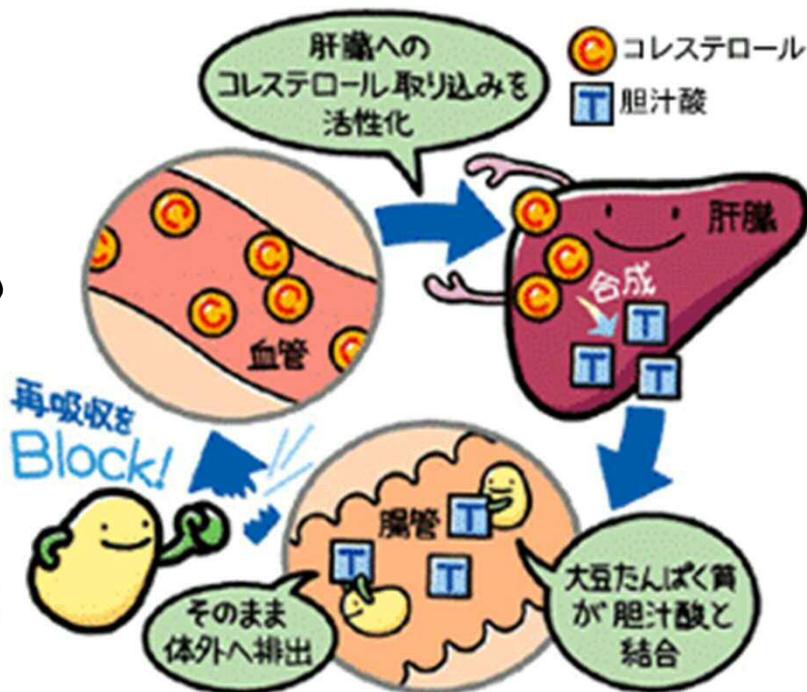


# 大豆たんぱく力の力！



僕の仕事を紹介するよ！

ぼくがいないと胆汁酸は再吸収されてコレステロールとして血管内に戻ってしまうよ！



▲大豆たんぱく質を飲んでいる場合 ▲大豆たんぱく質を飲まない場合

結果として...血中のコレステロールを低下させます。

# まとめ

- ★コレステロールの摂取量が気になる方は、1日300mg以下にしましょう！
- ★動物性の脂肪を減らし、魚や植物性の脂を多くしましょう！
- ★食物繊維を多くとりましょう！
- ★魚・大豆製品を多く摂りましょう！
- ★マーガリンやショートニング(食用加工油脂の一種)菓子類に含まれる悪い脂の過剰摂取を控えましょう。
- ★定期的な運動も大切です！

