

脂質異常症といわれたら？！

◎ 脂質異常症はどんな病気？

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪のどちらか、または両方が多いか、HDLコレステロールが少なくなっている状態を「脂質異常症」といいます。



LDLコレステロールや中性脂肪が血液中に増えすぎると、血管壁に入り込んで、血管の内腔が狭くなり、さらに血栓や潰瘍ができたりします。このように、脂質異常症から動脈硬化が進行すると、やがて血管がつまり、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）や脳梗塞といった生命に関わる疾患がおこる恐れがあります。

◎ 脂質異常症診断基準

LDLコレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dl	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド（中性脂肪）	150mg/dl以上	高トリグリセライド（中性脂肪）血症

◎ コレステロールを下げるための食事のポイント

- ① 過食を避けて、適正な体重を維持しましょう。
標準体重＝22×身長(m)×身長(m)
肥満の人はまず3%の体重減を目指しましょう。
- ② 伝統的な日本食パターンの食事が有効です。
 - ・肉の脂身や動物脂を控える。
 - ・大豆、魚を中心に。
 - ・食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ、未精製穀類を食べる。
 - ・減塩。
- ③ 糖質含有量の少ない果物（柑橘系、ベリー類、キウイなど）を適度に摂取する。
- ④ 果糖を含む加工食品（清涼飲料水、氷菓など）の多量摂取は控えましょう。
- ⑤ アルコールはほどほどに。



<積極的に取りたい食物繊維を多く含む食品>

- 野菜
にんじん、ごぼう、切り干し大根、ほうれん草、ブロッコリー など
- 海藻
ひじき、わかめ、昆布 など
- 豆類
納豆、豆腐、あずき など
- きのこと類
しいたけ、しめじ、えのきだけ など



<控えめにとった方がよい食品>

- コレステロールを多く含む食品
レバー、もつなどの臓物類、卵黄、たらこ、いくら、うに、塩辛など
- 動物性脂肪
肉の脂身、ラード、バター、生クリームなど



<トランス脂肪酸に気をつけて>

マーガリン、ファットスプレット、ショートニングやそれを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物にはトランス脂肪酸が多く含まれています。

トランス脂肪酸は他の脂肪酸と比較してLDLコレステロールを上昇させ、HDLコレステロールを低下させる作用があります。

日本人における摂取量の平均値は、WHOの目標を下回っていますが、脂質の多い菓子類や食品の食べ過ぎなど偏った食事をしている場合は、平均値を上回っている可能性があるため注意が必要です。

◎ 脂質異常症を予防する運動のポイント

早足歩行などの運動を毎日30分以上目標（少なくとも週3日）に続けると、中性脂肪を下げ、HDLコレステロールを増やす効果が期待できます。



*動脈硬化性疾患ガイドライン2017年版、農林水産省HPより一部引用