

脂質異常症の食事

脂質異常症とは？



血液中の中性脂肪や、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が基準値より高い、またはHDLコレステロール（善玉コレステロール）が基準値よりも低い状態のことをいいます。

高中性脂肪血症

中性脂肪
≥150mg/dL

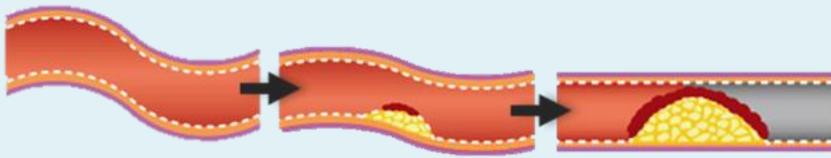
高HDL
コレステロール血症

HDLコレステロール
<40mg/dL

高LDL
コレステロール血症

LDLコレステロール
≥140mg/dL

特にLDLコレステロール値が高いと**動脈硬化**が起こりやすくなります。



健康な血管

コレステロールを元に
沈着物が増える

コレステロールが
溜まった血管



心筋梗塞や**脳梗塞**などの
血管系の病気が起こりやすくなります

生活習慣に 関連する原因は？



- 過食
- 肥満
- 運動不足

※家族性による発症もあります。



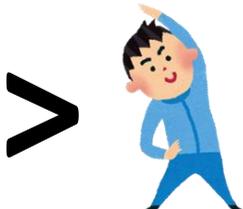
治療方法は？



食事療法



運動療法



薬物療法



Q:薬を飲むようになったら
食事療法をやめてもいいの？

A:治療の基本は、食事療法です。
薬物療法が始まって、
引き続き食事療法は大切です。

食事のポイントへ→



食事のポイント

理想の体重は？

$$\text{身長 } m \times \text{身長 } m \times 22 = \text{標準体重 } kg$$

今の肥満度 (BMI) はどのくらい？

$$\text{現在の体重 } kg \div [\text{身長 } m \times \text{身長 } m] = \text{kg/m}^2$$

25以上だと肥満です。

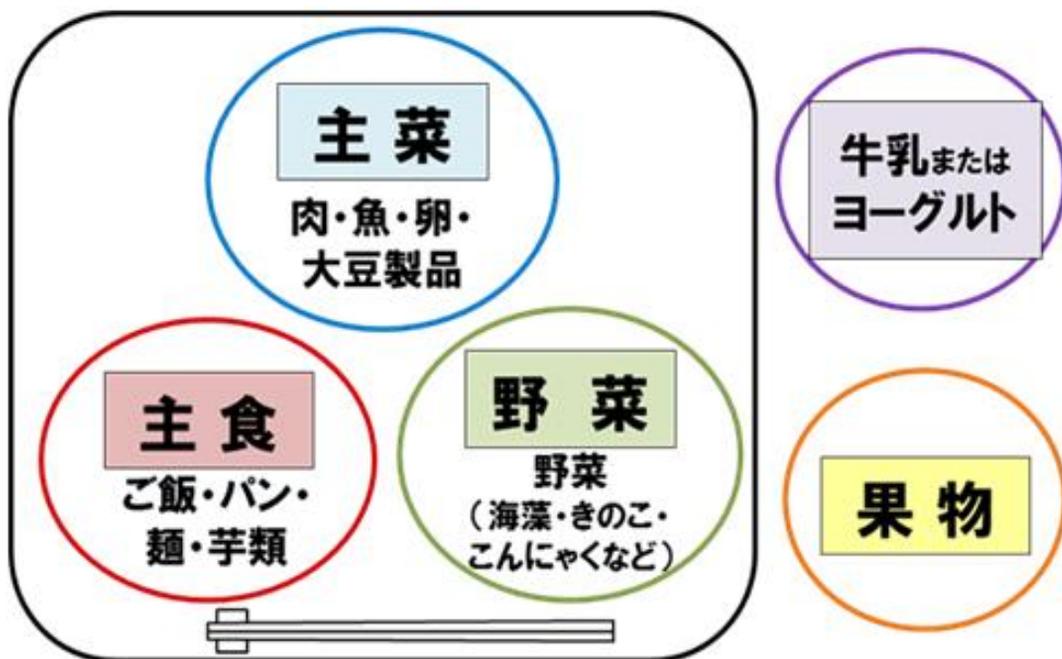
適正なエネルギー量は？

$$\text{標準体重 } kg \times 25 \sim 30kcal = \text{kcal}$$

軽労作(デスクワーク)25~30kcal
普通労作(立ち仕事)30~35kcal
重労作(力仕事)35kcal~

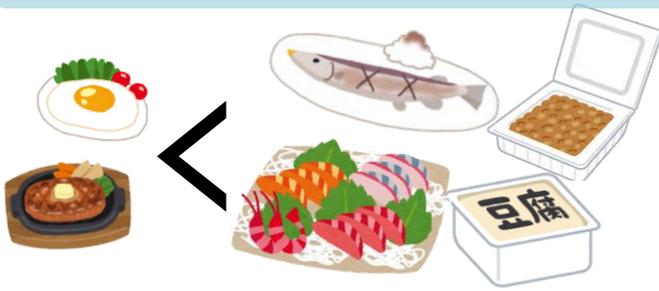
バランスの良い食事を心がける

●主食・主菜・野菜は1日3回、果物・乳製品は1日1回程度摂るようにしましょう。



★油は1gで9kcal

主菜のおかずは魚や大豆製品がおすすめ



- 魚の油（EPA・DHA）は中性脂肪を下げる働きがあります。
- 大豆に含まれるたんぱく質には血中コレステロールを下げる働きがあります。

食物繊維の多い食品を摂る



- 食物繊維はコレステロールを減らすのに役立ちます。

脂質の摂り過ぎに注意する

油は1gあたり**9kcal**、
大さじ1杯で**100kcal**以上！

- オリーブ油は血中脂質の改善が期待されますが、他の油と同様にエネルギーが多いため、気を付けましょう。



! どの食品にも、エネルギーや脂質が含まれているため、**適量が大切です。**

特に摂り過ぎに注意したい食べ物

- コレステロールを多く含む食べ物
⇒血中の悪玉コレステロールが高くなります。



- トランス脂肪酸を多く含む食べ物
⇒動脈硬化を促進させます。



- 糖分を多く含む食べ物
⇒体重、中性脂肪の増加につながります。



- アルコールの摂り過ぎは
⇒中性脂肪の増加につながります。

