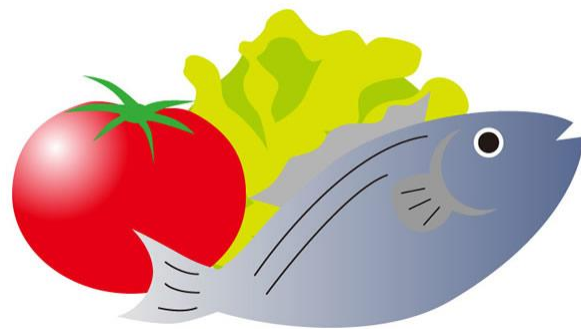


栄養教室

脂質異常症の食事と予防



管理栄養士：佐藤 歩実



Gifu
Heart
Center

岐阜ハートセンター

循環器疾患専門医療施設

循環器内科 心臓血管外科 内科

岐阜県岐阜市藪田南 4-14-4 (☎ 500-8384)
Tel ▶ 058-277-2277 Fax ▶ 058-277-3377
E-mail ▶ gifu@heart-center.or.jp
URL ▶ <http://www.heart-center.or.jp/gifu/>



脂質異常症とは？

☆脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロール値、中性脂肪値が高くなる、HDLコレステロールが低くなる病気です。



LDLコレステロール
140mg/dL以上



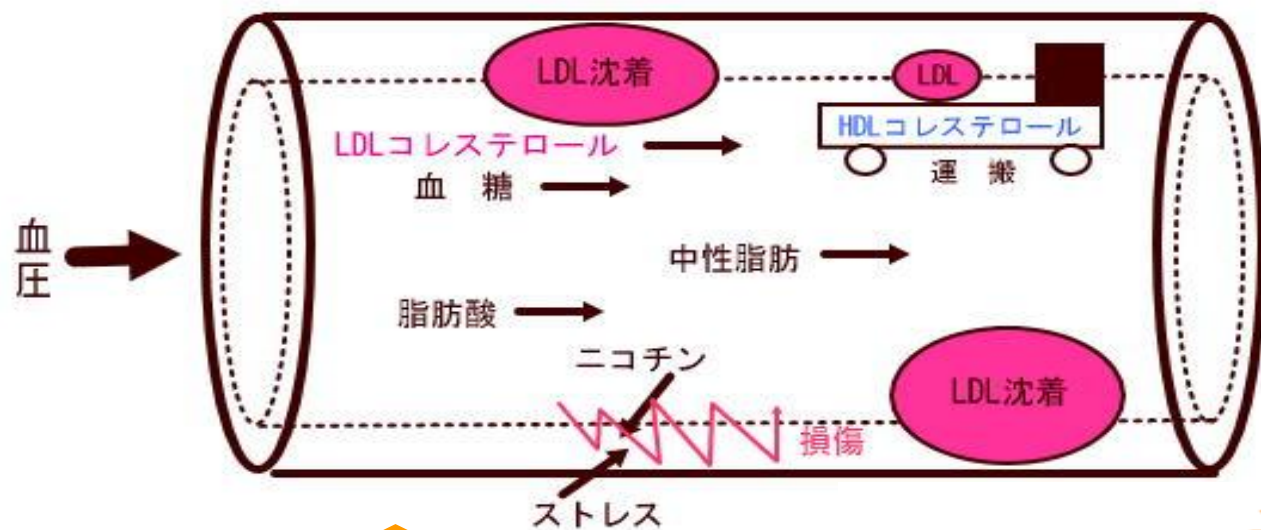
HDLコレステロール
40mg/dL未満

トリグリセリド(中性脂肪)
150mg/dL以上



そのままにしておくと・・・

☆動脈硬化を招きます。さらに悪化すると狭心症や心筋梗塞といった心臓病、脳出血や脳梗塞といった脳卒中を引き起こします。



脂質異常症は
自覚症状があり
ません！！

動脈硬化



原因は??

遺伝

生活習慣

加齢



過度のアルコール



喫煙



甘いものの過剰摂取



ストレス



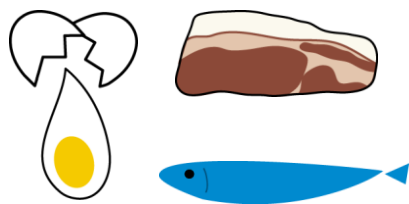
偏った食事

運動不足

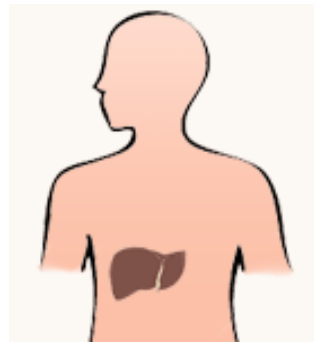


コレステロールとは？？

細胞膜や胆汁酸、ホルモンを作る原料になります。人にとって必要不可欠なものです。



食事から
20～30%

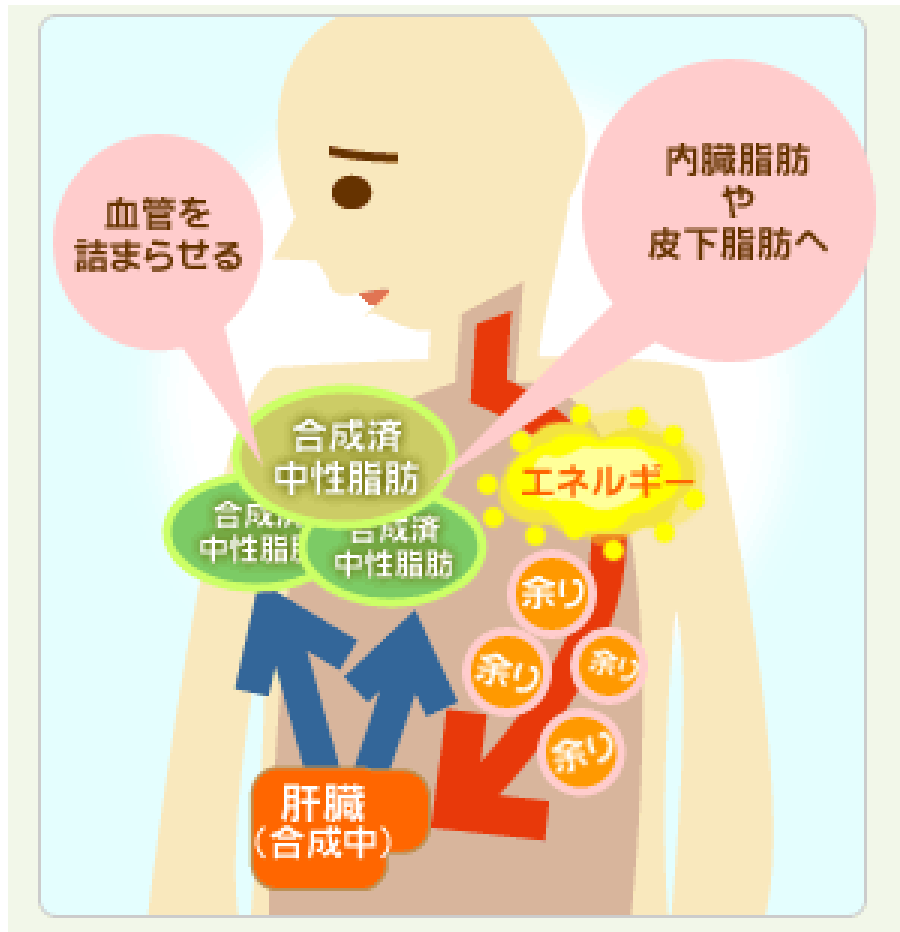


肝臓や小腸

体で作られる
70～80%

血液中に増えすぎると動脈硬化の原因に！！

中性脂肪とは??



エネルギー貯蔵庫

断熱材

クッション材

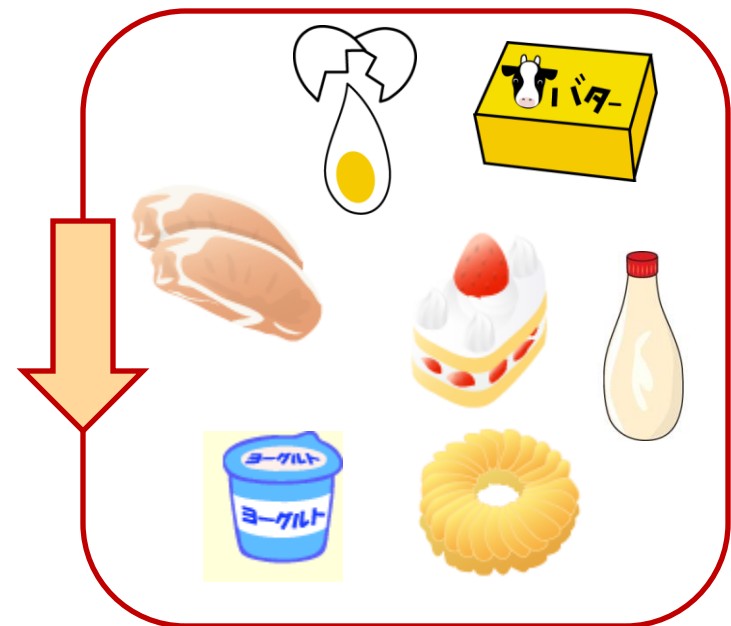
糖質、脂質過剰摂取

中性脂肪



LDLコレステロールを下げるには？

- ☆肉類を減らし、青魚や大豆製品を増やす。
- ☆コレステロールの多い食品を減らす。
- ☆洋菓子、乳製品を減らす。
- ☆緑黄色野菜、海藻類を増やす。



コレステロールを多く含む食品

	食品名	常用量	コレステロール含有量
魚介類	いか	70g(1/3杯)	189mg
	すじこ	30g	153mg
	わかさぎ	80g(4尾)	168mg
	うなぎ	60g	138mg
	さざえ	80g	112mg
	たらこ	40g(1/2腹)	140mg
卵類	鶏卵	50g(1個)	210mg
	マヨネーズ	大さじ1杯	18mg
肉類	鶏レバー	60g	222mg
	豚レバー	60g	150mg
	牛レバー	60g	144mg
乳類	プロセスチーズ	40g(2枚)	31mg
	バター	大さじ1杯	25mg
菓子	カステラ	50g	39mg

コレステロールの多い食品を控えたからといって下がるというものでもありません。体質にもよります。何が原因かを見つけることが大切です。卵を週4個以上食べている方は3個に減らしてみましょ



食物繊維を摂ろう！



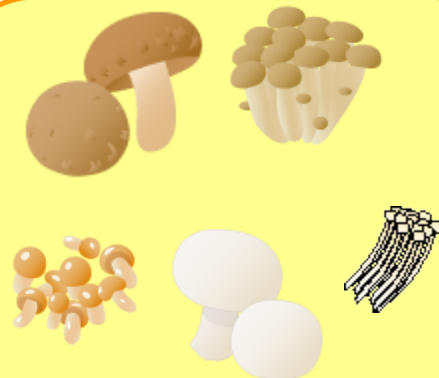
野菜類



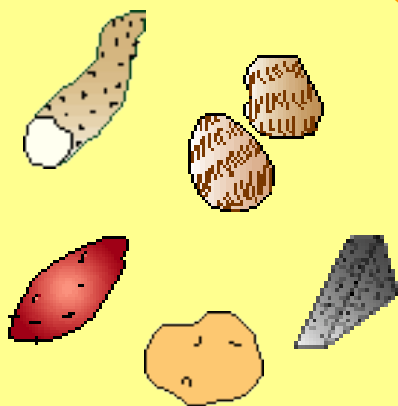
海藻類



豆類

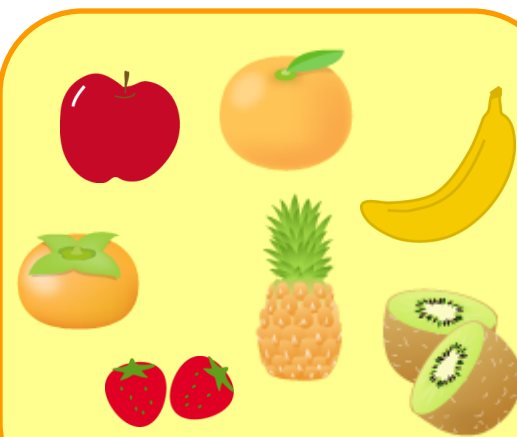


きのこ類



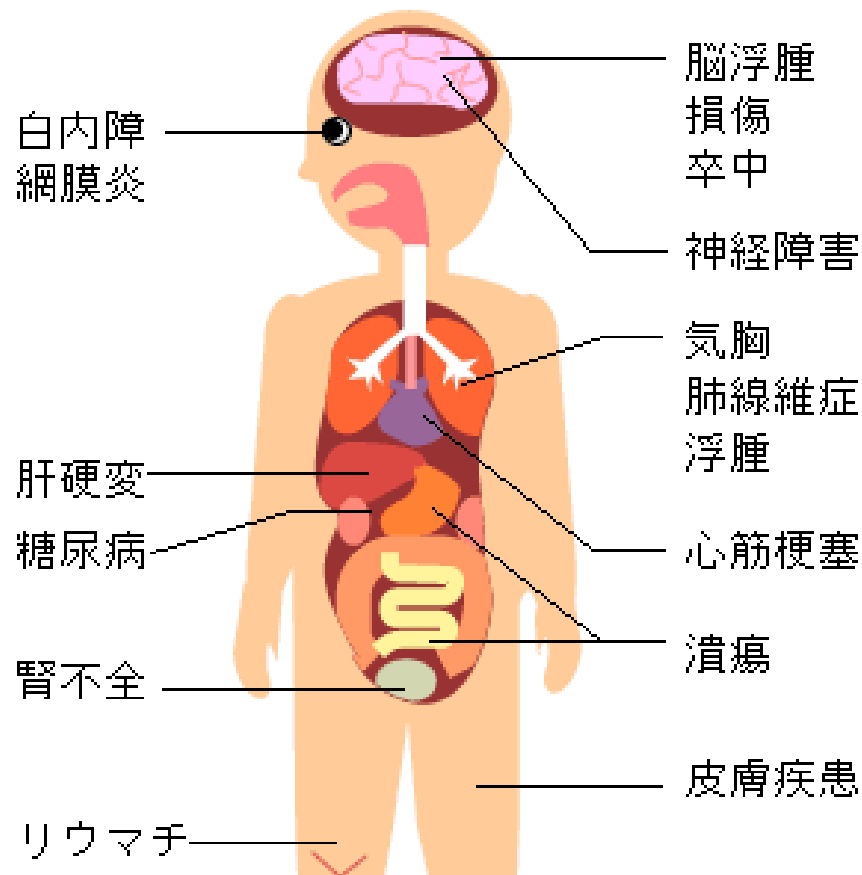
いも類

食物繊維は、コレステロールの吸収を妨げ、
外に排出するのを助けてくれます。



果物類

活性酸素



活性酸素を増やす要因



タバコ・アルコール



ストレス・精神的ショック



大気汚染・紫外線



激しい運動



電磁波

抗酸化作用

ビタミンC



ビタミンE



カロテノイド



βカロテン

βクリプトキサンチン

リコピン



ポリフェノール類

フラボノイド

カテキン

イソフラボン

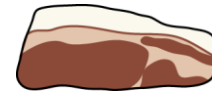
アントシアニン



脂の種類と質

脂肪酸

飽和脂肪酸



不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸

n-9

多価不飽和脂肪酸

n-6

n-3

オレイン酸 (n-9) …加熱しても酸化しにくい。LDL↓、HDL↑
☆オリーブ油、なたね油(キャノーラ油)、アボカド油

リノール酸 (n-6) …コレステロールを低下させるが酸化しやすく、過剰摂取により動脈硬化やがんの原因となる。LDL↓、HDL↓
☆紅花油、コーン油、ひまわり油、グレープシード油、大豆油、綿実油

αリノレン酸、DHA、EPA (n-3) …血栓防止、LDL↓、HDL↑、酸化しやすい。
☆しそ油、亜麻仁油、魚油(サバ、サンマ、イワシ、アジ、マグロ、うなぎ、ブリなど)

HDLコレステロールを上げるには？

- ☆脂の少ない肉や卵を週3回ずつくらい食べる。
- ☆リノール酸の多い油を摂りすぎない。
- ☆オレイン酸の多い油を摂る。
- ☆中性脂肪を下げる。
- ☆有酸素運動を行う。
- ☆禁煙する。

有酸素運動は、HDLコレステロールを上げるだけでなく、肥満の解消やその他の生活習慣病の予防にもつながりますね！



運動しよう！

目標1日1万歩！！

1日30分くらいは歩くようにしましょう。

視線は遠くに
アゴをひく
胸を張る

ひざを伸ばす

かかとから着地



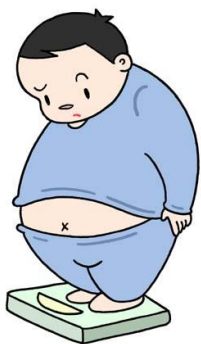
肩の力をぬく
背筋を伸ばす

腕は大きく
前後に振る

歩幅はできるだけ
広くとる

中性脂肪を下げるには？

- ☆肥満を解消する。
- ☆アルコールを控える。
- ☆砂糖の多い菓子、ジュース、果物の摂りすぎに注意する。
- ☆脂肪の多い魚を増やす。(青魚など)
- ☆夕食の過食、脂っこいものに注意する。



本日の試食(684kcal 塩分2.8g)

- きのこごはん(291kcal 塩分0.8)

米75g 人参15g えのき20g まいたけ20g しめじ20g
だし昆布1枚 酒5cc 薄口しょうゆ5cc



- サンマの塩焼き(167kcal 塩分1.0g)

サンマ50g 塩0.5g 大根50g 醤油3g すだち果汁3g

- サツマイモの甘煮(96kcal 塩分0.3g)

サツマイモ60g 醤油2g 上白糖4g 水70cc



- たこと長いものサラダ(101kcal 塩分0.7g)

ゆでたこ40g 長いも40g レタス10g 青じそ1枚
ミニトマト10g ポン酢醤油5g オリーブオイル3g



- 巨峰 50g (29kcal)