

# 脂質が高めの方へ

特定保健指導用パンフレット

## 脂質とは？

血中脂質には、コレステロール、中性脂肪、リン脂質などがあります。

●**コレステロール** コレステロールは細胞膜の構成成分で、胆汁酸、ステロイドホルモンの合成には必要不可欠な脂質です。食事からは1日0.3g程度が摂取され、1.5～2.0g

程度は体内で合成されます。コレステロールが増えると脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などの最大の危険因子とされています。

●**中性脂肪** エネルギー収支の指標として重要です。過食によって体内に摂り入れられたエネルギーのうち使いきれずに残った分は、

皮下脂肪として蓄えられるばかりでなく、血中の中性脂肪を増やします。特に果糖の摂取過多やアルコールで上昇しやすくなります。中性脂肪が増えると皮膚の病気、急性膵炎といった病気になりやすく、また肥満、糖尿病など動脈硬化を促進する危険因子につながります。

## 血中の脂質の種類

総コレステロール	血液中のすべてのコレステロール
LDL(悪玉)-コレステロール	肝臓から身体の組織などにコレステロールを運ぶ役目があります
HDL(善玉)-コレステロール	余分なコレステロールを身体組織から回収する働きがあります
トリグリセリド(中性脂肪)	食事の影響を受けやすく、食後は高くなります

## 脂質異常症とは？

脂質異常症とは、空腹時に採血された血液中に含まれる脂質の総量、特定の脂質が正常範囲を超えて増加した状態です。コレステロールの異常でもっとも重要な意味をもつのはLDLコレステロールの増加とHDLコレステロールの減少です。

## 脂質異常症の診断基準(空腹時)

意外と知らない自分のコレステロール値、まずは知ることが大切です。

高コレステロール血症	総コレステロール	220mg/dL以上
高LDL-コレステロール血症	LDL-コレステロール	140mg/dL以上
低HDL-コレステロール血症	HDL-コレステロール	40mg/dL未満
高トリグリセリド血症	トリグリセリド	150mg/dL以上

HDLコレステロール値にLDLコレステロール値を割った「比」が2.0以下なら動脈硬化を起こす血管内のプラークの体積が退縮されますが、2.0以上になると動脈硬化を起こしやすくなります。

## 脂質が高めの方の食事

### 1 コレステロールが高い人が注意したい食事

ひかえたほうがよい食品

●コレステロール多く含む食品例  
卵黄、内臓、魚卵(いくら)、ししゃも、しらすぼし、イカ、タコ、エビ、肉の脂身、乳製品(バター、生クリーム、牛乳)



注意したい料理

●油が多く使われているもの、卵やエビなどコレステロールを多く含む食材を使ったものは避けましょう。揚げ物、ピザ、親子丼、いくら丼、うな重、オムライスなど



### 2 コレステロールが高い人におすすめしたい食事

●コレステロールの蓄積を防ぐ食物繊維を多く含むもの(野菜、海藻、きのこ)を多くとりましょう



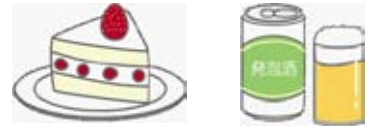
●タンパク質としては肉より魚がおすすめで、大豆・豆腐などの植物性タンパク質をとりましょう。なお肉は鳥のささみがおすすめです。



●油を使う場合は植物油(ベニバナ油、サラダ油、オリーブ油など)を少し。肉は煮たりゆでたりすると余計な油を落とすことができます。

### 3 トリグリセリドが高い人は糖分やお酒をひかえめに

●菓子、果物、ジュース、お酒は1日ビール1本程度にひかえましょう。



## 日常生活をみなおしましょう

脂質を下げるためには食生活だけでなく日常生活全般をみなおすことが大切です。

### 1 運動を生活に組み込みましょう

運動はトリグリセリドを低下させ、HDL(善玉)コレステロールを上昇させる働きがあります。短時間でも毎日続けたほうが効果があがります。

#### 運動療法

- 無理のない軽度の運動
- 1日30分以上を週3日以上

- 有酸素運動(歩行、体操など)
- 毎日7000~10000歩程度歩く習慣
- 生活の中で体を動かす



### 2 体重をコントロールしましょう

標準体重となるよう、適正なエネルギー量をとりましょう。

### 3 睡眠を十分とり、リラックスした時間をもちましょう

ストレスがたまると、ストレスと戦うために血糖値や血中の脂質があがってしまいます。リラックスする時間を取り、ストレスをためないように心がけましょう。また喫煙はHDLコレステロールを低下させます。



## あなたの脂質値は

LDL-コレステロール  
HDL-コレステロール  
中性脂肪  
でした。

mg/dL  
mg/dL  
mg/dL

- まずは自分の食生活をふりかえって、コレステロールの多く含まれる食事を減らしてみましょう。
- 生活の中に簡単な運動を意識してとりいれてみましょう。
- お酒の量を少しでも減らす努力をしましょう。

#### 禁煙外来のご案内

喫煙されている方で、この機会に禁煙してみようと思われる方に朗報です。当院は保険診療で禁煙治療が行えます。禁煙したいという強い意志があれば、ニコチン補助薬を飲むことで確実に禁煙できます。是非遠慮なくお問い合わせください。

医療法人 茜会 勝山クリニック

下関市田倉242-1 院長 西尾 敬

TEL : 083-256-8866

URL : <http://www.011.upp.so-net.ne.jp/k-clinic/>