

# 令和5年度 栄養講習会

## 脂質異常症予防のための 食べ方のコツ

やさいから食べよう!  
1日350gを目標に



所属  
東京都栄養士会葛飾支部  
前田大将

# 今日のテーマ

## ◆ 前半…脂質異常症と血管の関係について学ぶ

脂質異常症とは、**血液中の脂質の値が基準値から外れている状態**のこと。

↳ 診断基準：中性脂肪やいわゆる善玉・悪玉コレステロールの血中濃度。

これらが異常値の場合、いずれも**動脈硬化を促進**する原因となりえる。

## 血管を若々しく健康に保つためには

## 脂質異常症の予防が重要！

## ◆ 後半…脂質異常症を予防するための食べ方のコツ

キーワードはバランス。

短距離走のような取り組み方ではなく、日常的に取り入れられるコツを紹介。

# あらためて、『脂質異常症』とは？

◆ 定義：血液中の脂質の値が基準値から外れた状態。

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

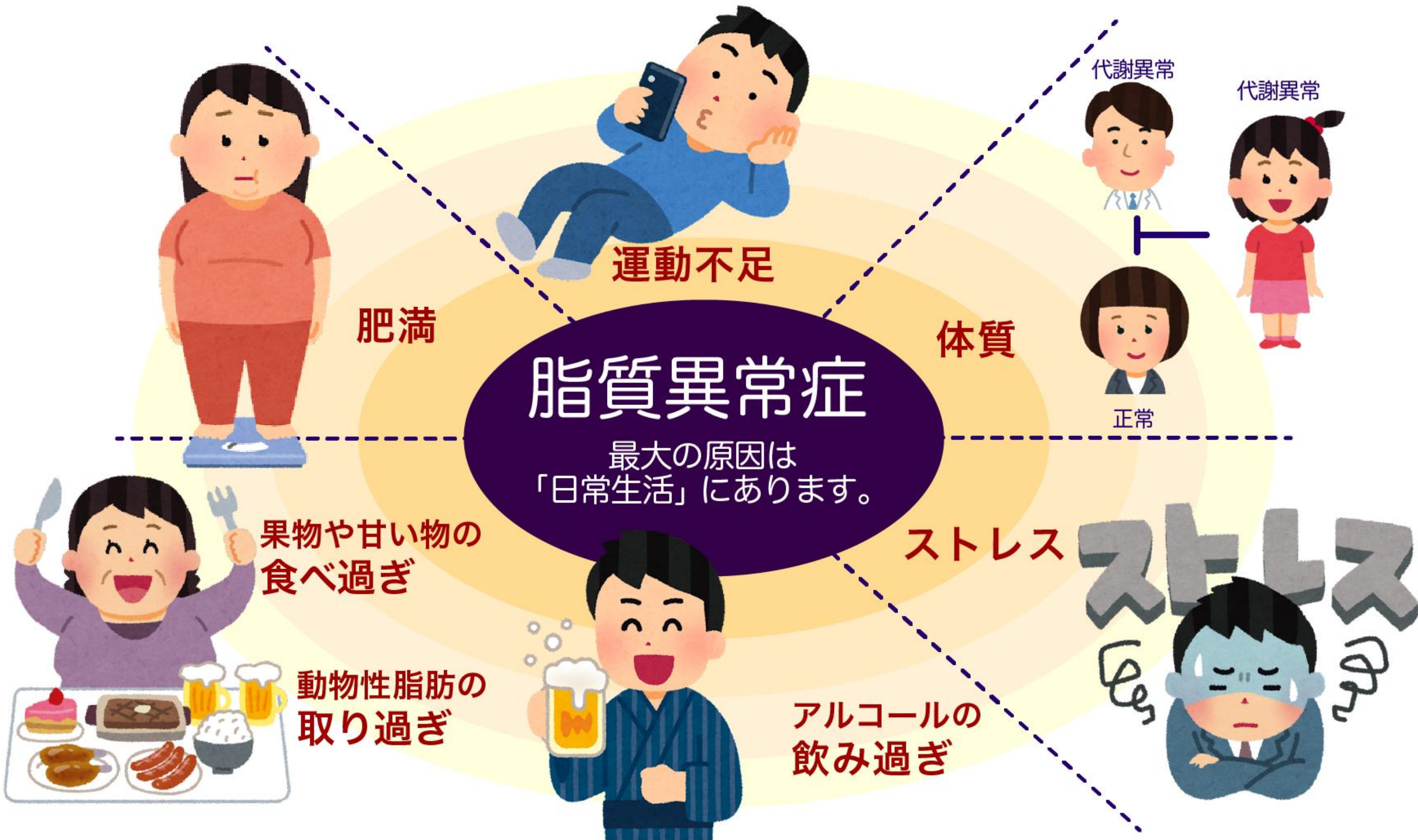
トリグリセライド

150mg/dL以上.....  
(空腹時採血)

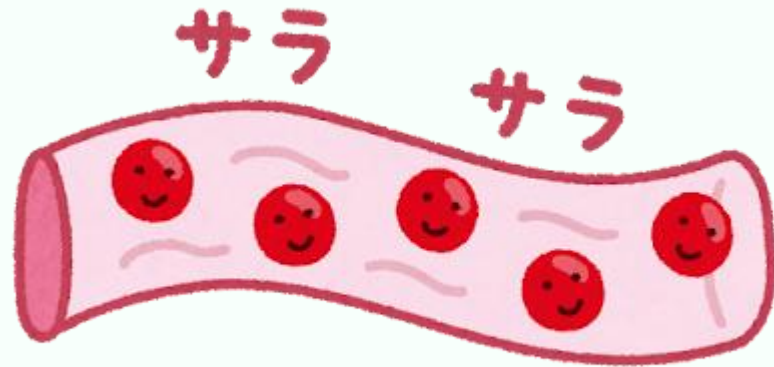
175mg/dL以上.....  
(随時採血)

高トリグリセライド血症

# 『脂質異常症』のイメージ



# 正常な血管と脂質異常症の血管の違い



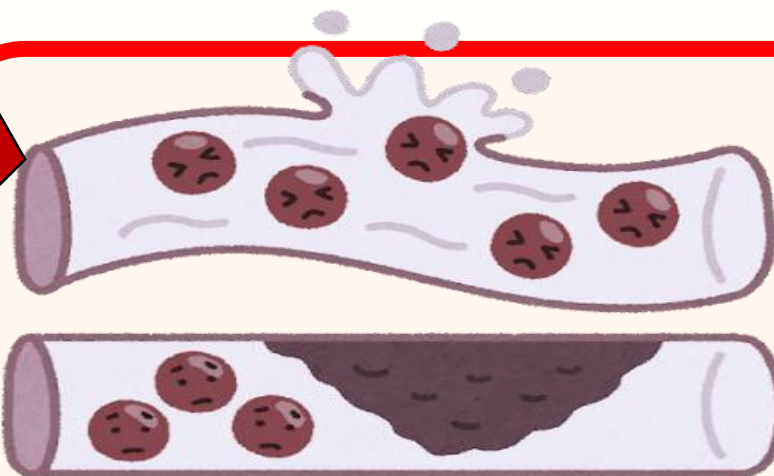
## ◆ 正常な血管

血管の中がさらさらしており、血流が良い状態。  
健康的な食べ方・生活習慣と関連している。



## ◆ 脂質異常症の血管

血管の中がドロドロしており、血流が悪い状態。  
脂質が必要以上に増えてしまっている。



## ◆ 脂質異常症を放置して動脈硬化に

ドロドロの血液は血圧上昇のリスク因子。  
溜まった脂質が血管を塞いでしまう可能性もある。

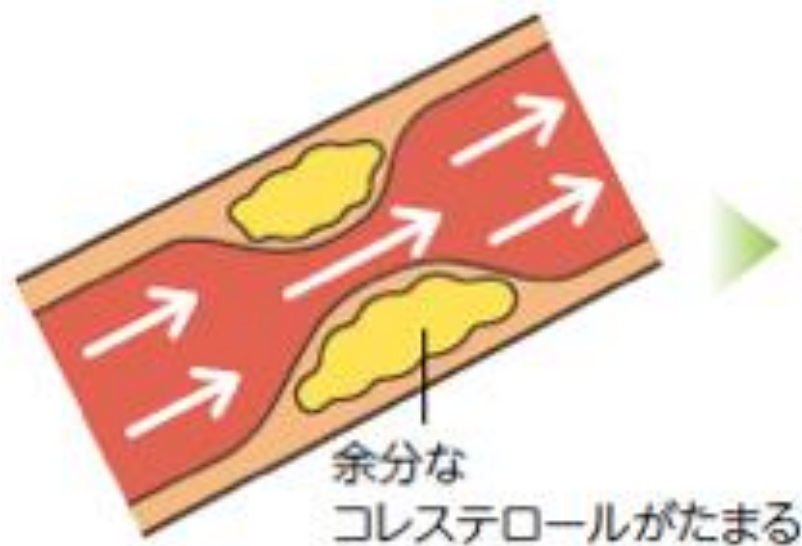
# 脂質異常症を放置すると？

## ◆ なぜ、脂質異常症が動脈硬化を引き起こすのか

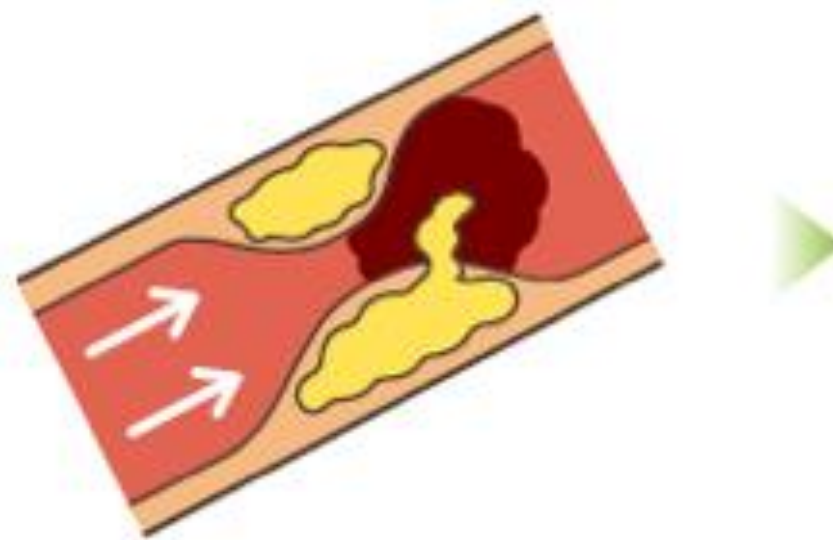
脂質異常症は**自覚症状がほぼ無く**、直接的な病気の原因にはならない。  
しかし、過剰に増えたコレステロールは、**血管に蓄積し動脈硬化を促進**する。  
そして、その**動脈硬化**が様々な病気を引き起こす原因となる。

↳ 病気例：心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、大動脈破裂、慢性腎不全など。

つまり、脂質異常症を放置することは重大な病気のリスクとなっている。



動脈硬化が進むと血管が狭くなる



こぶが破裂して、血栓ができ、血液が流れなくなる



心筋梗塞などが起こる

# コレステロールは必要？

## ◆ コレステロールにはどんな役割がある？

コレステロールは脂質の一つ。主に細胞膜やホルモンの材料に使用される。

↳ 髪の毛や皮膚、**血管を滑らかに保つ**にはコレステロールが必要。

また、ビタミンの代謝にも関与しているなど、実はとても重要な存在である。

過不足が発生すると動脈硬化の原因となるため、体内の量は調整されている。

## ◆ コレステロールは食事の影響を受けない？

コレステロールは黄身や魚卵などに含まれ、食事を通して体内に蓄積される。

しかし、それはコレステロール全体の20~30%程度でしかない。

**残りの70~80%は摂り入れた糖や脂質を材料とし、肝臓で合成されている。**

そのため、コレステロールの値は炭水化物や脂質の摂取量が影響している。

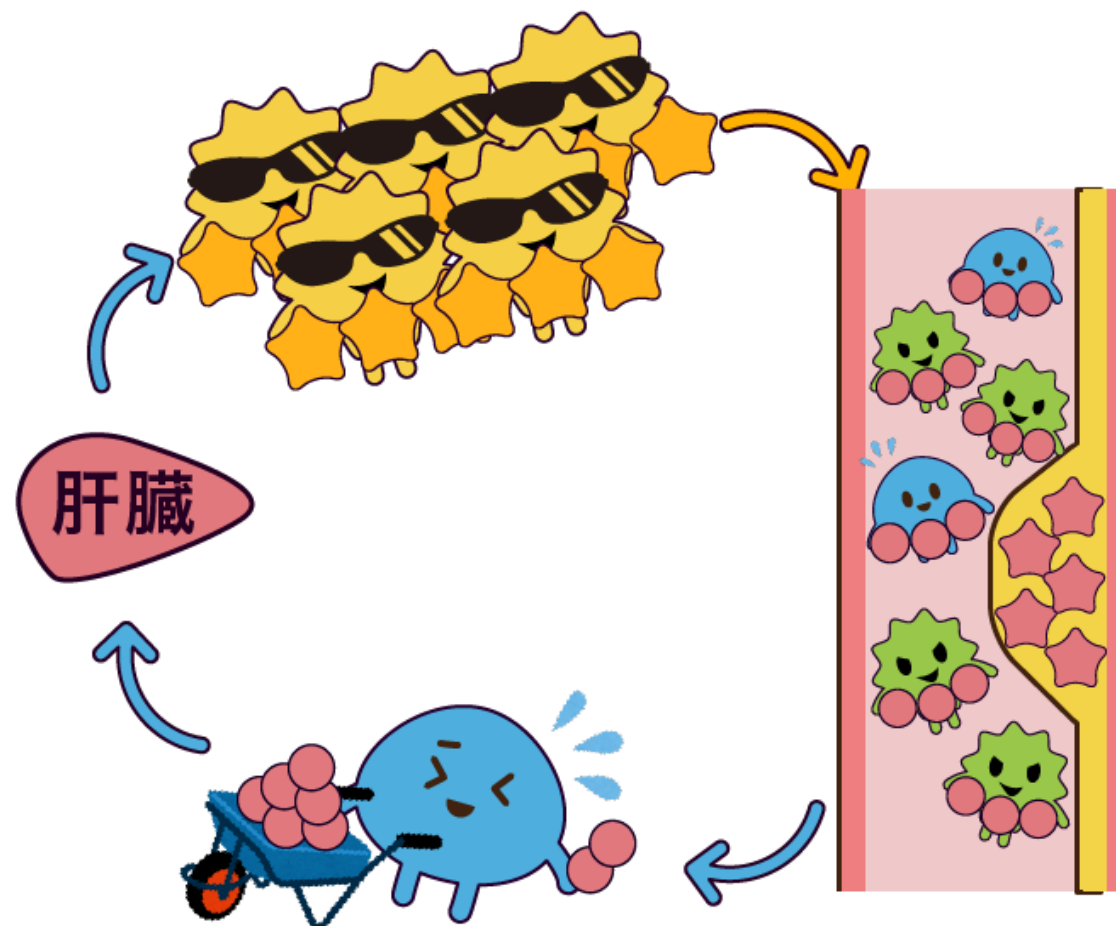
# いわゆる悪玉と善玉って？

## ◆血中に溶けているコレステロールがそう呼ばれる

コレステロールはタンパク質と結合し、肝臓から出発して全身を巡っている。

- ➡ **悪玉…LDLコレステロール**。コレステロールを血管壁に置いてくる。
- ➡ **善玉…HDLコレステロール**。コレステロールを血管壁から回収する。

脂質異常症は、このコレステロールの量が過剰になっている状態である。





# 中性脂肪は必要？

## ◆ 中性脂肪にはどんな役割がある？

身体を動かすために大切なエネルギー源であり、三大栄養素の一つ。

普段は皮下脂肪や内臓脂肪として貯蓄されており、必要に応じて消費される。

また、その貯蓄分は適宜燃焼されて体温維持・調節に使用される。

## ◆ 中性脂肪は脂溶性ビタミンの吸収を助ける

鼻や喉の粘膜を保護するビタミンA、身体の免疫を維持するビタミンE。

これらは脂溶性ビタミンと呼ばれ、油脂に溶ける性質を持っている。

そのため、脂肪と一緒に摂ることで効率良く吸収することができる。

➡ 料理例：豚肉とニンジンとほうれん草の炒め物、カボチャの天ぷらなど。

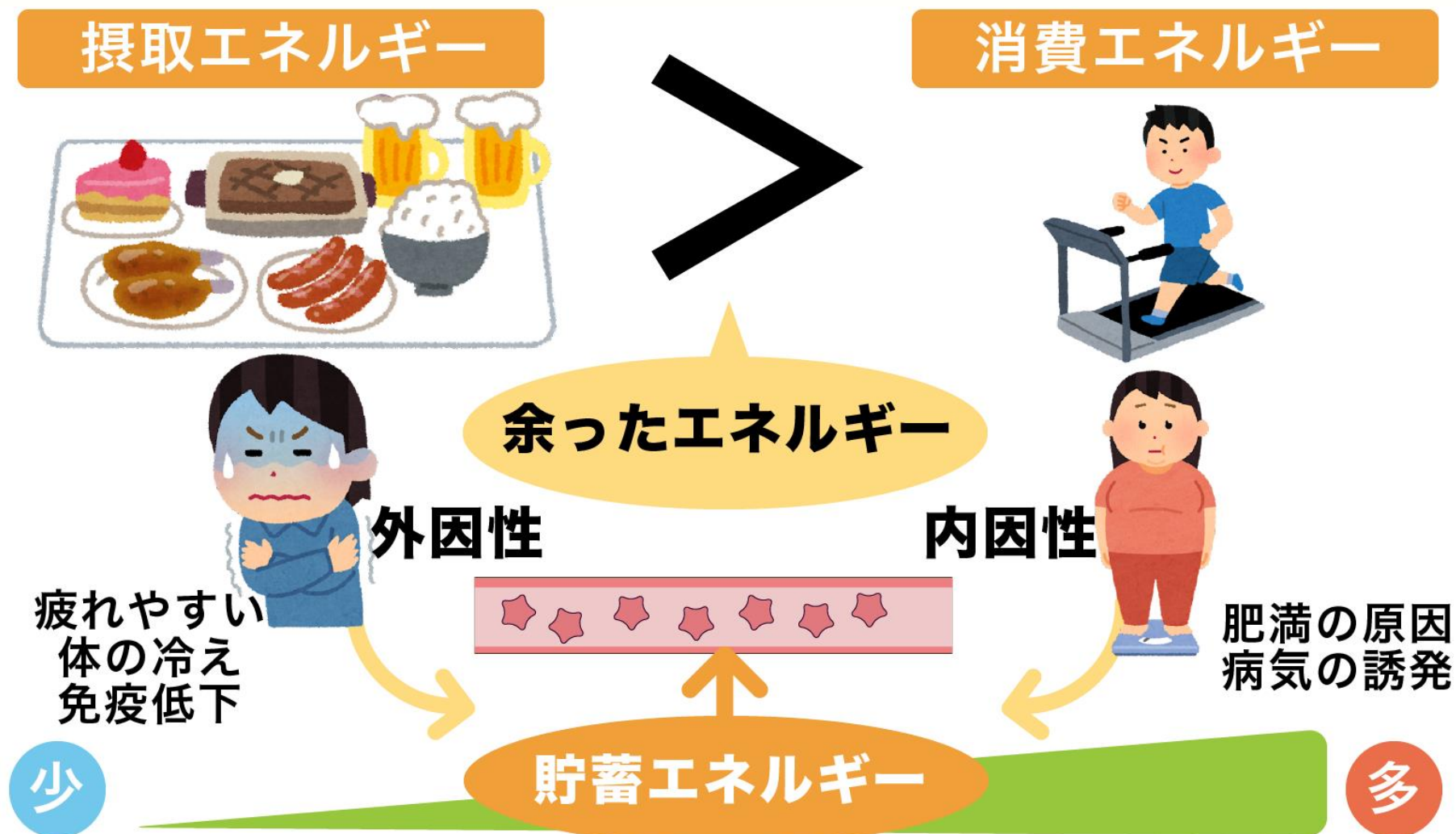
# でも、中性脂肪を摂りすぎると？

◆ 過剰摂取は脂質異常症だけでなく、肥満・メタボにも。

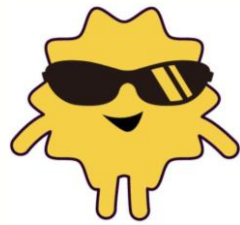
体内の中性脂肪は脂質だけでなく、炭水化物やアルコールからも作られる。

これは主に余剰分となったエネルギーであり、過剰摂取は肥満などに繋がる。

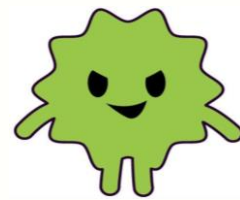
また、**体内の中性脂肪が増えすぎると悪玉コレステロールを増加させてしまう。**



# 『脂質異常症』と身体の状態



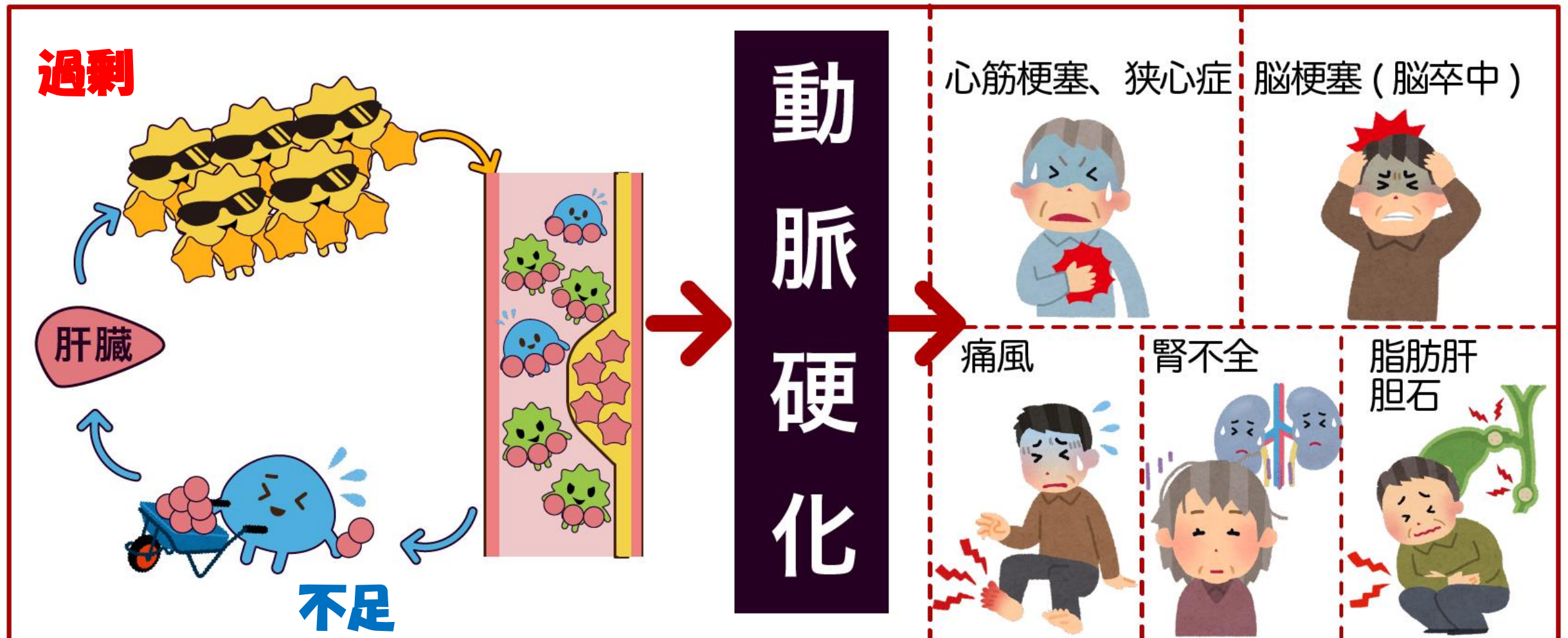
中性脂肪はエネルギー源・体温維持に使用される燃料！  
しかし、摂取量 > 消費量の場合、肥満やメタボの原因になる。



LDLコレステロールは血中に溶け、全身に脂質を運んでくれる！  
しかし、余った分は血管壁の中に置いて行ってしまう。

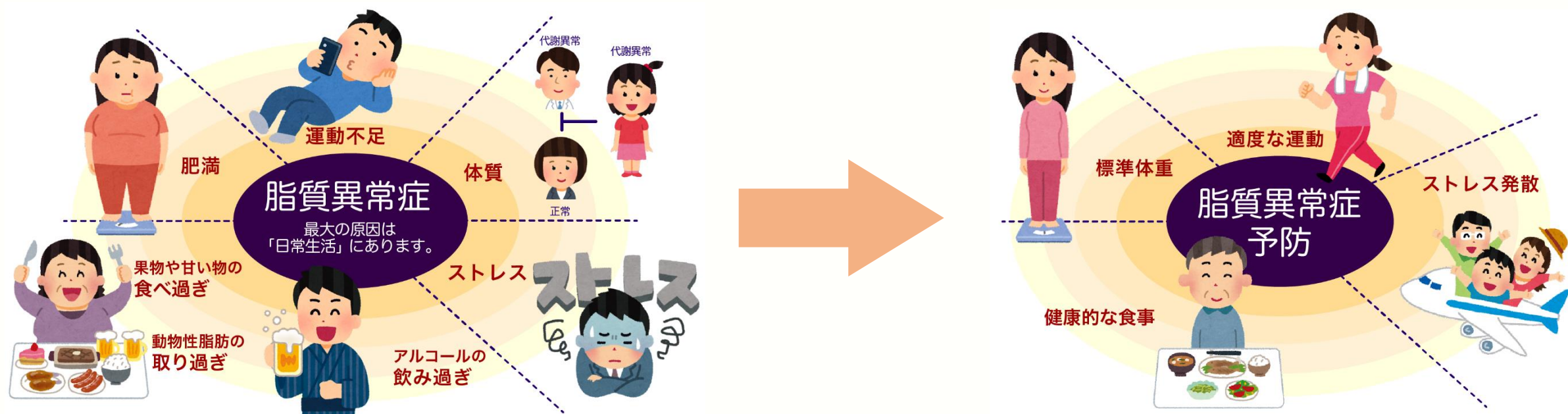


HDLコレステロールは血中に溶け、余った脂質を回収してくれる！  
体内で不足すると、配布・回収のバランスが崩れてしまう。

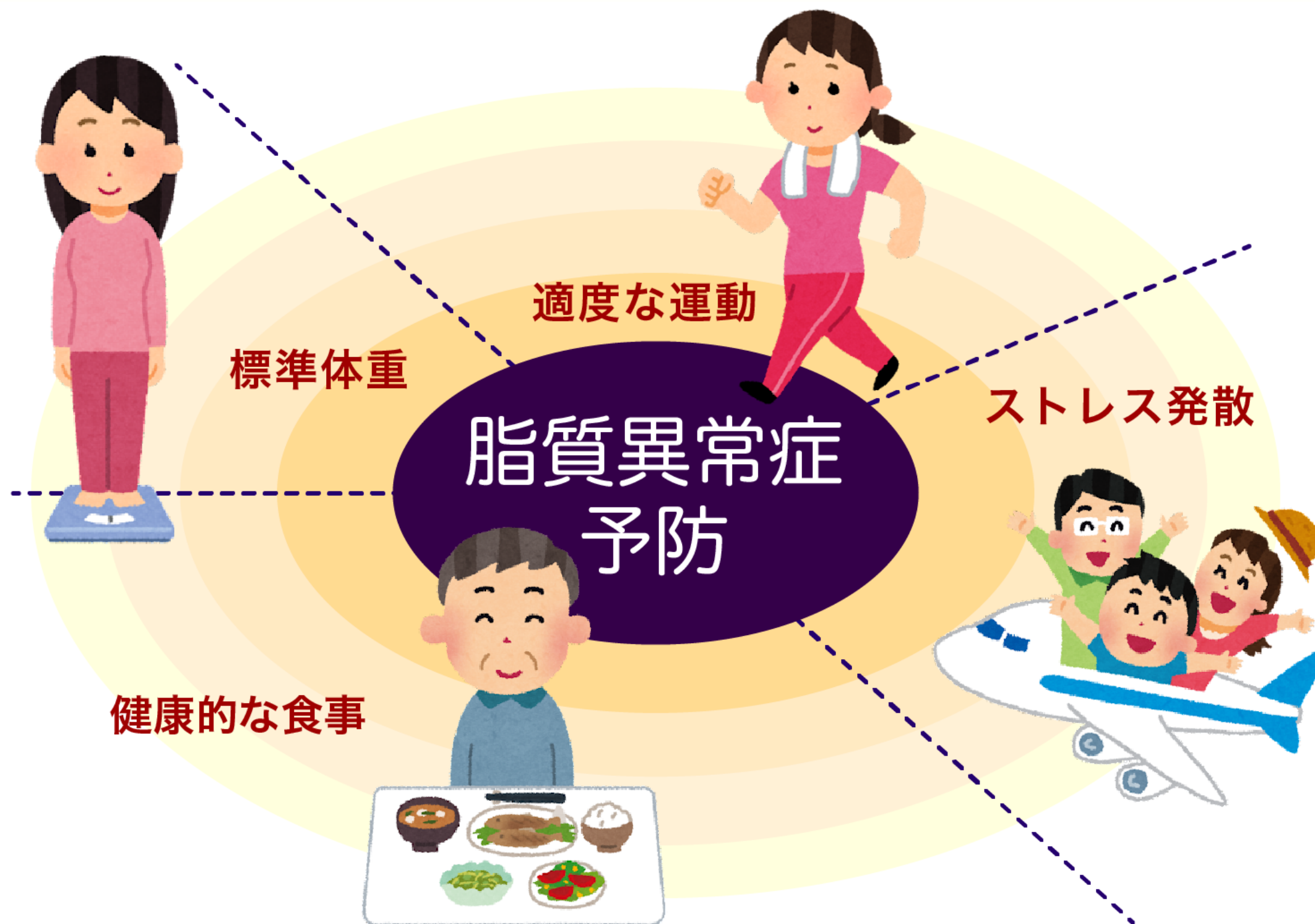


# まとめ：脂質異常症について

1. 脂質異常症とは、**血液中の脂質の値が基準値から外れている状態**のこと。  
↳ 中性脂肪やLDL・HDLコレステロールの値によって判定される。
2. 脂質異常症は、放置すると**動脈硬化のリスクを上昇**させてしまう。  
↳ 動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞の原因となるため、日頃から予防に取り組む。
3. 脂質異常症に関わる中性脂肪やコレステロールにも大切な役割がある。  
↳ 極端な食事制限ではなく、バランスの良い食習慣を継続することが大切。



# 脂質異常症を予防する食べ方のコツ



# 中性脂肪を増やしすぎないために

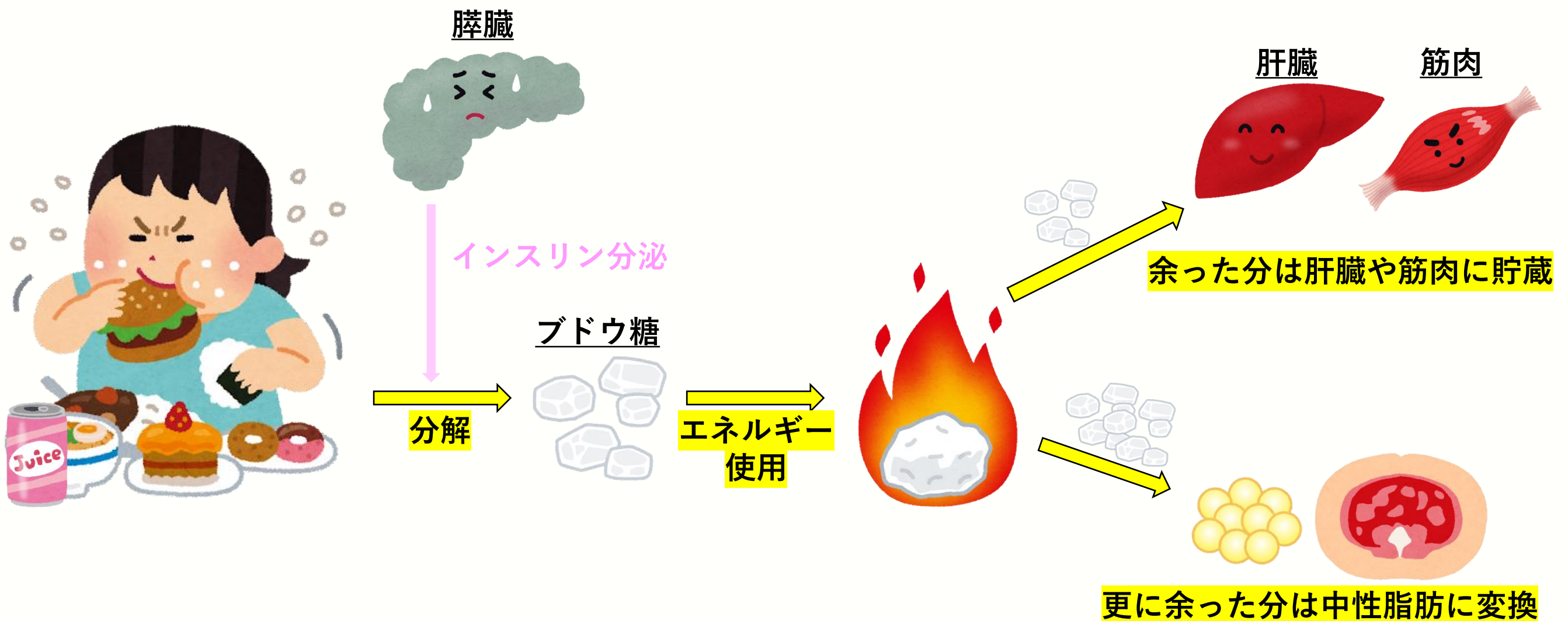
## ◆ 中性脂肪を増やすのは脂質と「炭水化物」

炭水化物を多く含む食事を摂取した場合、食後に血糖値が急上昇する。

その際、血糖値を下げるために膵臓からインスリンが分泌される。

インスリンは血糖をエネルギー源に変換する他、余りを筋肉や肝臓に貯蔵する。

しかし、それ以上に摂取した場合は中性脂肪に変換し、脂肪細胞に貯蓄する。



# LDLコレステロールの吸収を抑えよう

## ◆ 副菜から食べるのがオススメ！

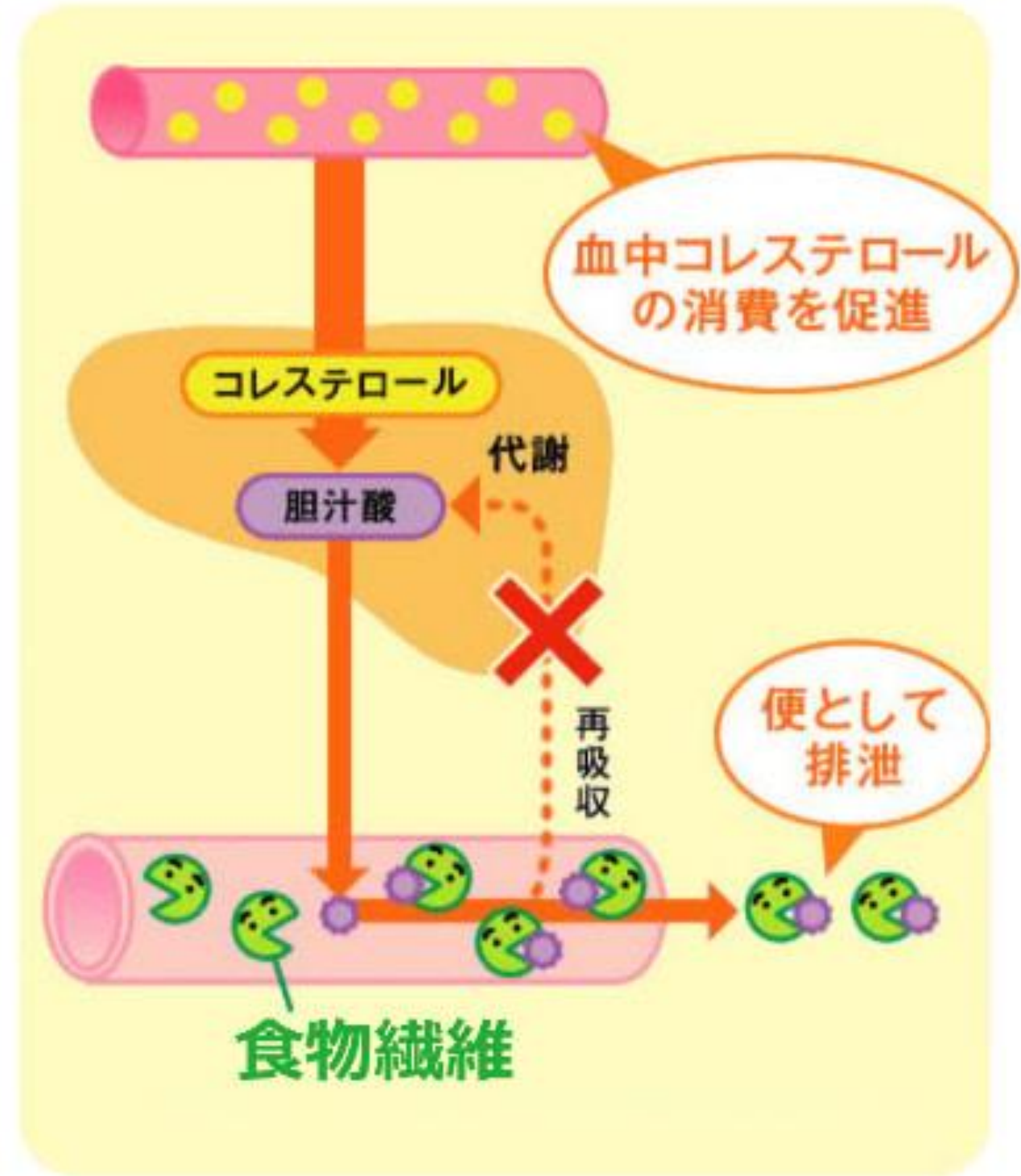
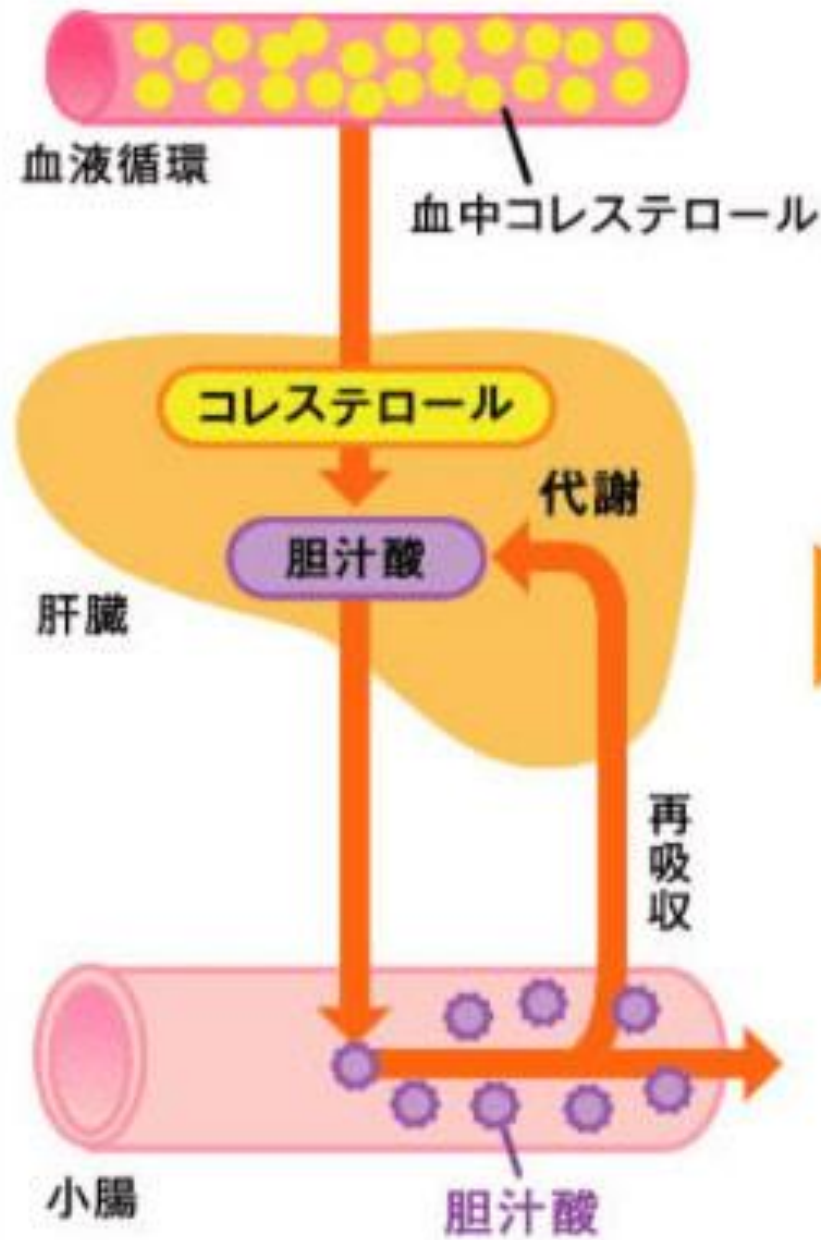
野菜や海藻、きのこ類が含む**食物繊維**は、身体の調子を整えるために重要！  
血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度低下・排出促進などに効果あり。  
特に**最初に食べる**ことで胃に溜まるため、過食を防ぐ効果も期待できる。

## ◆ HDLコレステロールを減らさない

HDLコレステロールは増やすことが難しいため、**減らさない**ことが重要。  
LDLコレステロールを減らすことで相対的に必要量を確保するイメージ。  
↳ 禁煙、運動習慣、食物繊維の多い食習慣、腹八分目の食事など。

# LDLコレステロールの吸収を抑えよう

食物繊維は体内の悪玉コレステロールを減少させる





# 脂肪の種類でコレステロールは増減する

## ◆ コレステロールを増やす脂肪と減らす脂肪がある

### 飽和脂肪酸

常温で固体の脂。LDLコレステロールを上昇させやすいので注意。

### 不飽和脂肪酸

常温で液体の脂。LDLコレステロールの減少が期待できる。

### 飽和脂肪酸を多く含む食品

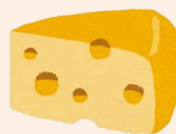
肉の脂身や鳥皮



バター



チーズ



卵黄



チョコレートやケーキ、スナック菓子



青魚



オリーブオイル 大豆製品



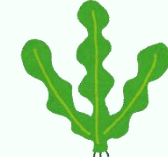
野菜



果物



海藻



不飽和脂肪酸を多く含む食品

# まとめ：脂質異常症を予防する食べ方

1. 脂質異常症を予防するには、脂質だけでなく**炭水化物の食べすぎ**にも注意！  
↳ 脂質・炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど、バランス良く。
2. LDL コレステロールの吸収を抑えるために、**副菜から**食べよう！  
↳ 食物繊維が吸収を抑え、排出を促してくれる。毎食 + 小鉢1~2杯が目標。
3. コレステロールを**増やす**脂肪と**減らす**脂肪がある。意識しよう！  
↳ 常温で固体の飽和脂肪酸と、常温で液体の不飽和脂肪酸は要チェック。

**血管を若々しく健康に保つために**

**継続的な脂質異常症の予防を！**

# 管理栄養士はどこにいるの？

## ◆葛飾区保健所・保健センター

### 質問

食事や栄養について相談できる場所がありますか。

### 回答

葛飾区に在住在勤の方を対象に、保健所・保健センターの栄養士が、無料で個別相談を行っています。詳しくは、お近くの保健所や保健センターにお問い合わせください。

また、電話での相談も受け付けております。離乳食やお子さんの食事についても、お話できますのでご利用ください。

FAQ-ID:3876

### このページに関するお問い合わせ

健康づくり課 栄養推進担当係

〒125-0062 葛飾区青戸4-15-14 健康プラザかつしか内

電話:03-3602-1268 ファクス:03-3602-1298

✉ Eメールでのお問い合わせはこちらの専用フォームをご利用ください。

# 管理栄養士はどこにいるの？

## ◆ケア新小岩でも対応中！

デイケア（通所リハビリテーション）ご利用者さまからの相談に対応中！

ご興味のある方はご連絡ください！

