

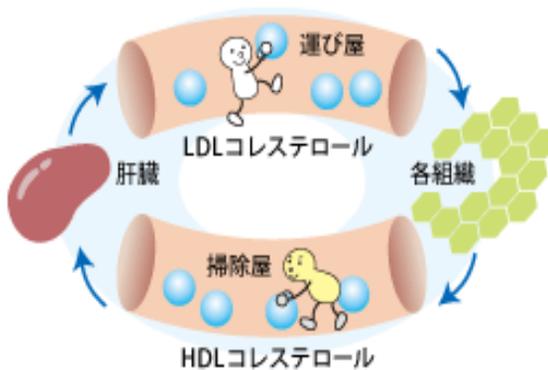
# 脂質異常症とは

低HDL コレステロール血症	40mg/dl未満	善玉が少ないタイプ 禁煙・運動が効果的
高LDL コレステロール血症	140mg/dl以上	悪玉が多いタイプ
	120~139mg/dl (境界域)	脂肪の質と量に注意 野菜を増やす
高トリグリセライド（中性脂肪：TG）血症	150mg/dl以上	中性脂肪が多いタイプ 炭水化物・アルコール・果物に注意

※空腹時 脂質異常症診断基準2012年版

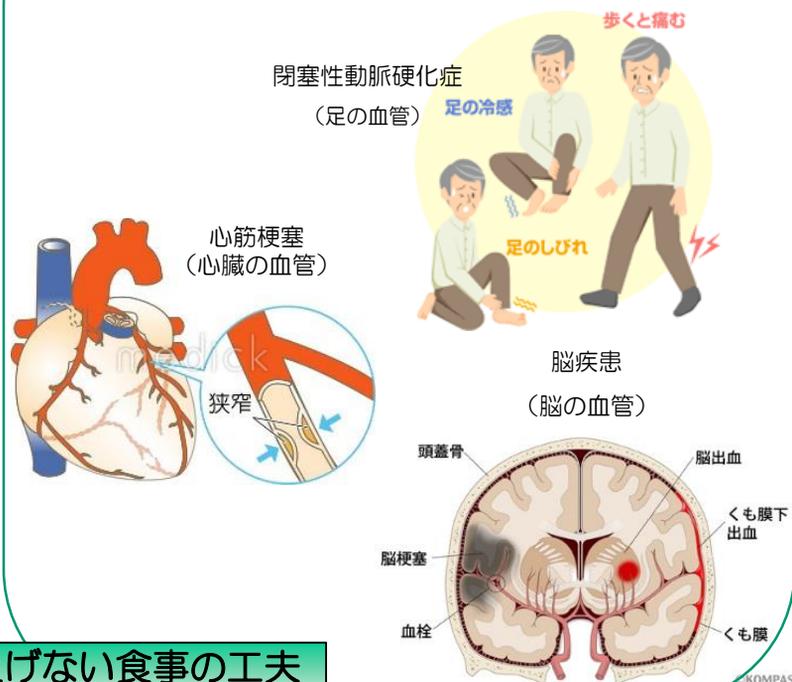
日本人も近年の食生活の欧米化により、冠動脈疾患のリスクが上昇しています

## LDLコレステロールと HDLコレステロールの働き



善玉も悪玉もそれぞれに役割があり、  
適当量であれば、どちらも必要。

## 動脈硬化の症状



## どうすればいい？ 血中脂質を上げない食事の工夫

- 1、肉類は脂身が少ない部分を／卵や魚卵は摂り過ぎない
- 2、大豆製品は積極的に
- 3、野菜や海藻類はたっぷりと
- 4、油を選ぶ（オメガ3系；アマニ油・エゴマ油・シソ油）
- 5、メインのおかずは魚をチョイス（青魚；いわし・あじ・さけ・まぐろ・さんまなど）
- 6、食器をひと回り小さいものに変えよう
- 7、アルコールは適量を守って（男性；ビール500ml /日、女性；男性の半量）
- 8、主食は白よりも茶色の食品を選ぶ（精製されていないもの）
- 9、カタカナ料理より、昔ながらの和食を

# 脂肪の通信簿

	動物性脂肪	植物性脂肪			魚の脂肪
	飽和脂肪酸	単価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸		
	バター ラード	高オレイン酸油 オメガ9系	高リノール酸油 オメガ6系	高 $\alpha$ リノレン酸油 オメガ3系	EPA DHA
		オリーブ油 キャノーラ油	サフラワー油 コーン油	アマニ油 シソ油	
酸化しやすさ	酸化しにくい 加熱処理に向く	酸化しにくい 加熱処理に向く	酸化しやすい	酸化しやすい	酸化しやすい
循環器への影響	血中LDL値を 高める	LDLを下げる	LDLを下げる	血液の粘度を 下げる	血液の粘度を 下げる
総合評価	摂りすぎに 注意！	積極的に 摂りましょう！	摂りすぎに 注意！	酸化に注意して 積極的に 摂りましょう！	酸化に注意して 積極的に 摂りましょう！

## 卵について

鶏卵にはコレステロールがたくさん含まれていますが、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含む優等生の食品です。  
「1日1個」を目安にとり入れましょう。



(LDLコレステロール値の高い人は医師、管理栄養士にご相談ください)

## 過剰摂取になりがちな乳製品

1日に必要な、乳製品の量は牛乳でいうと 約コップ1杯です。  
朝、牛乳を飲んで、その他にチーズやヨーグルトを摂るとすでに過剰摂取です。  
<1日に必要な乳製品の量>

- ★ 牛乳;コップ半分(100ml)
- ★ チーズ;1かけ
- ★ ヨーグルト;1パック

これら「★ 2つ分」が1日量です



## トランス脂肪酸について

「トランス脂肪酸」を摂りすぎると・・・  
血液中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）が増え、  
HDLコレステロール（善玉コレステロール）が減ります



マーガリン・ファットスプレッド・ショートニングなどに多く含まれ、また、これらを原料とした、パン、ケーキ、ドーナツ、クッキーなどの洋菓子、スナック菓子、生クリーム、カレー・シチュー、マヨネーズ、インスタント・レトルト食品、フライ・てんぷらも控えめに（古い油には余計に含まれます）