

# 栄養講習会

## 脂質異常症予防のための食べ方のコツ

コレステロールや中性脂肪が基準値より高い状態が続くと動脈硬化を進めてしまいます。動脈硬化を予防して、血管を若々しく保つための食事の工夫について学びました。

日時	講師	会場	定員	費用
令和5年5月19日 (金曜日) 午後1時30分～3時	東京都栄養士会 管理栄養士 前田 大将 氏 所属：医療法人丸山会 介護老人 福祉施設 ケア新小岩	青戸地区 センター ホール	50 名	無料



当日はあいにくの雨でしたが、たくさんの方が参加されました。

### 参加した方の感想

- ・ 健診で脂質異常症予備軍と診断を受けて、意味がはっきり分からなかったが今回の講習会でよくわかりました。
- ・ 日頃の食事の見直しをしてみようと思う。食事がこんなに影響すると思わなかった。
- ・ 資料が見やすかった。
- ・ 毎日の食事で今日のテーマを頭において献立をたてたいと思う。

# 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



所属  
東京都栄養士会葛飾支部  
前田大将

葛飾区健康部 健康づくり課・保健センター



## 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。

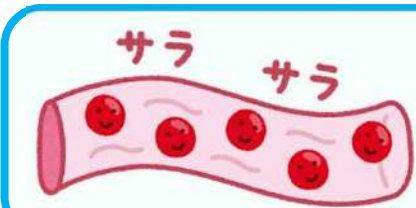
LDL コレステロール	140mg/dL以上 ……………	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dL ……………	境界域高LDLコレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL未満 ……………	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上… (空腹時採血)	高トリグリセライド血症
	175mg/dL以上… (随時採血)	

引用元：厚生労働省 e-ヘルスネット『脂質異常症』

## 『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



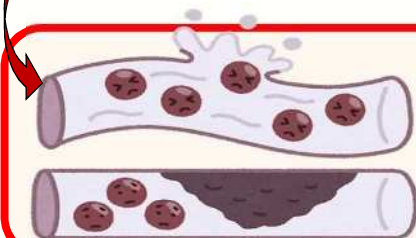
## ◆ 正常な血管

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

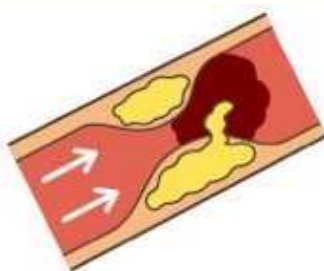
脂質異常症は **自覚症状がほぼ無く**、直接的な病気の原因にはならない。  
しかし、過剰に増えたコレステロールは、**血管に蓄積し動脈硬化を促進**する。  
そして、その**動脈硬化**が様々な病気を引き起こす原因となる。

▶ 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？

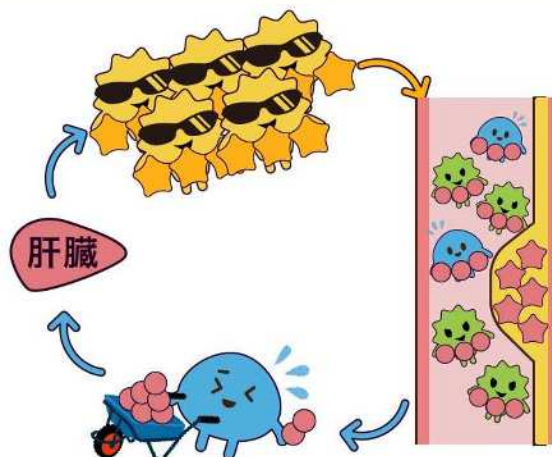
## ◆血中に溶けているコレステロールがそう呼ばれる

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。

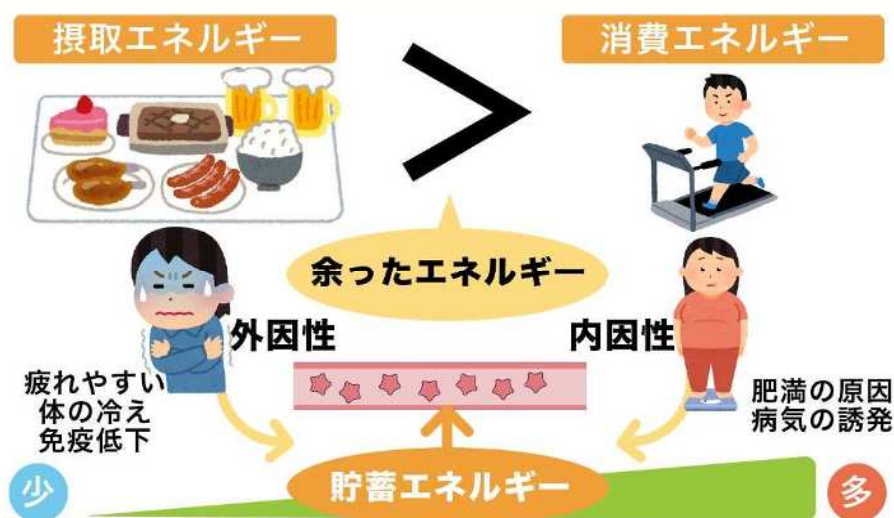
# でも、中性脂肪を摂りすぎると？

## ◆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



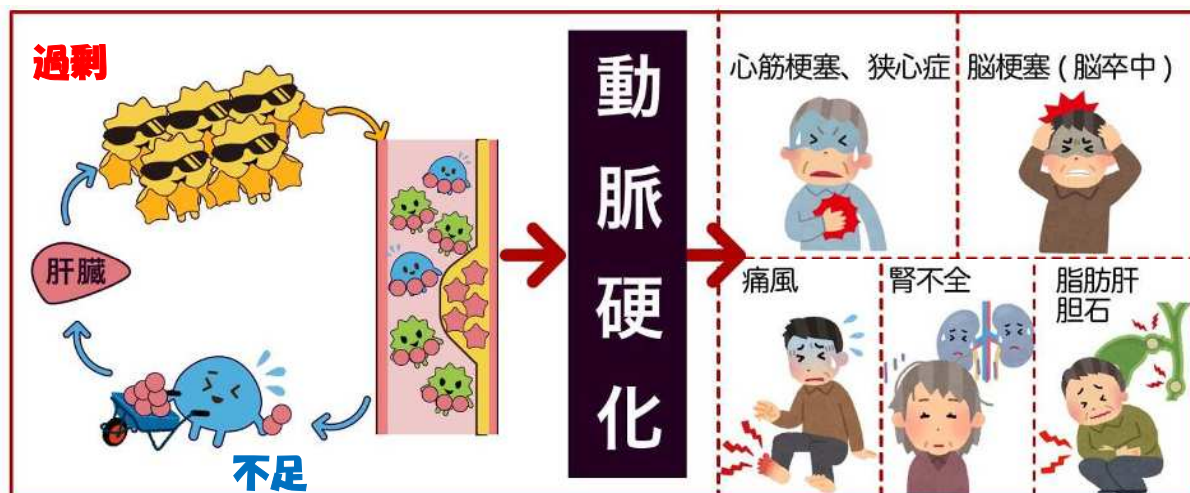
中性脂肪はエネルギー源・体温維持に使用される燃料！  
しかし、摂取量>消費量の場合、肥満やメタボの原因になる。



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。

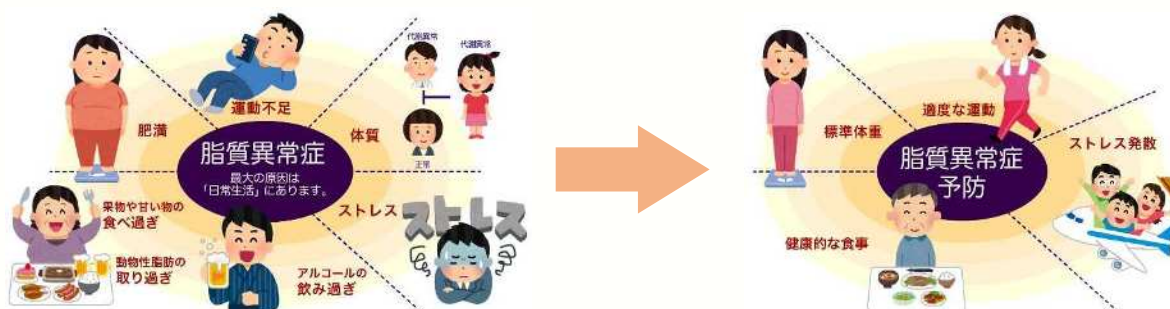


HDL コレステロールは血中に溶け、余った脂質を回収してくれる！  
体内で不足すると、配布・回収のバランスが崩れてしまう。



## まとめ：脂質異常症について

- 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。
- 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。
- 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。



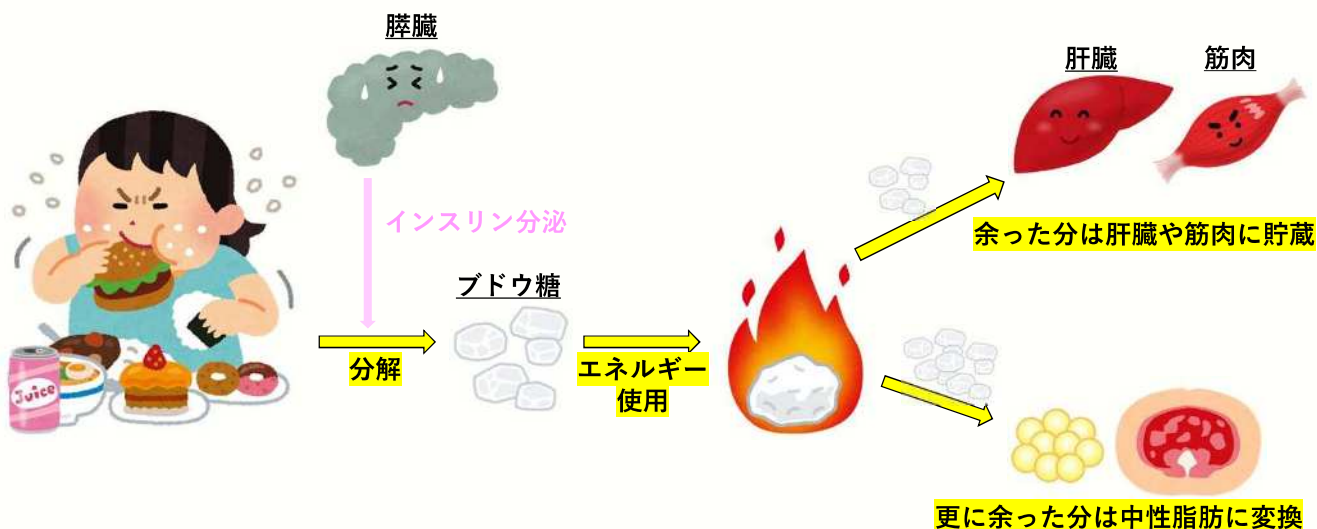
# 脂質異常症を予防する食べ方のコツ



## 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

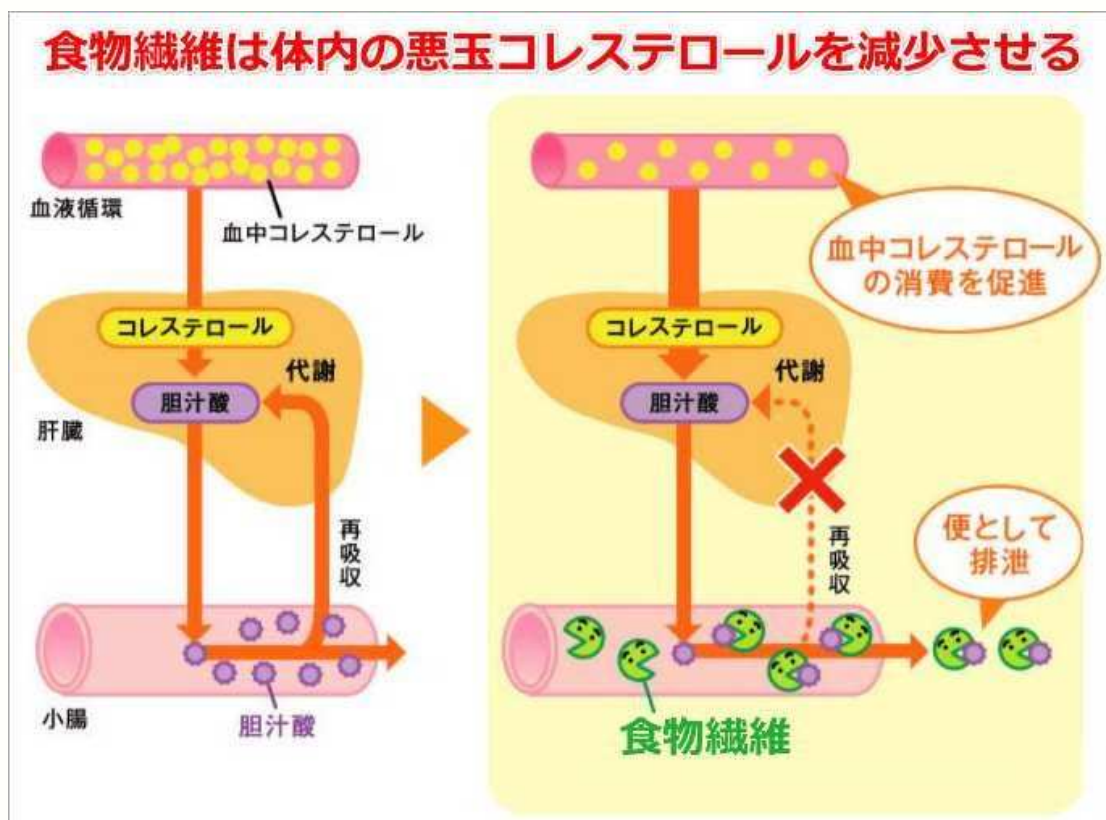
## ◆副菜から食べるのがオススメ！

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



引用元：高橋医院 健康のための栄養学 食物繊維の働き

# 脂肪の種類でコレステロールは増減する

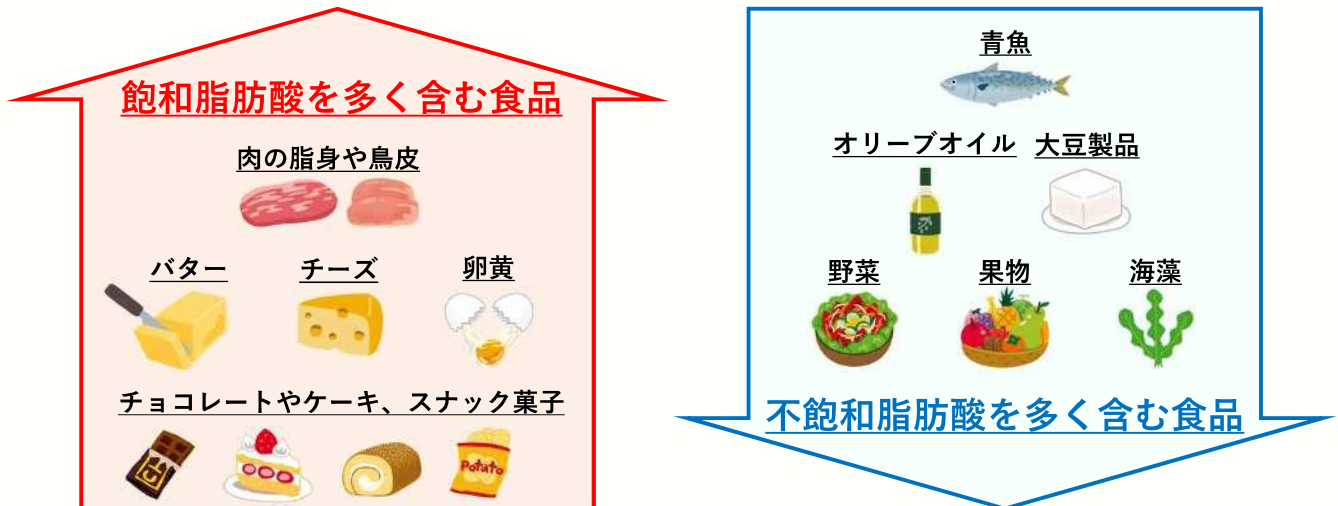
## ◆コレステロールを増やす脂肪と減らす脂肪がある

### 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。



## 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はありますか。

### 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。

青戸保健センター	03-3602-1284
新小岩保健センター	03-3696-3781
金町保健センター	03-3607-4141
水元保健センター	03-3627-1911

# 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！

