

# “油”断大敵！ 脂質異常症をイチから学ぼう

## 塩尻市の現状からみる生活習慣病

塩尻市における生活習慣病の治療者数トップ3は以下の通りです

1位	高血圧症
2位	糖尿病
3位	脂質異常症

(令和2年5月国保レセプトより)

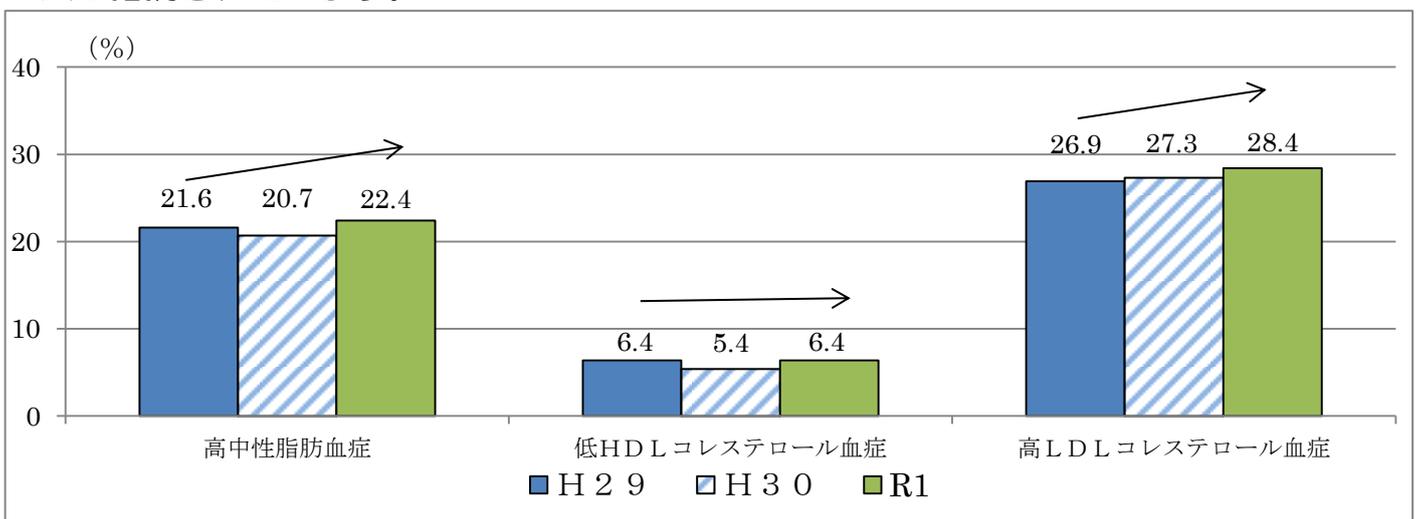
甘いものや脂肪のとりすぎ、野菜不足、過食など偏った食生活、運動不足、ストレスなどの様々な原因によって、血液中の脂質のバランスが崩れ、動脈硬化が進む病気です。

## 脂質異常症の3つのタイプ

		血液中の状態	脂質異常症の判断基準	あなたの値
1	高LDL コレステロール血症	悪玉コレステロールが多い	140mg/dl以上	( ) mg/dl
2	低HDL コレステロール血症	善玉コレステロールが少ない	40mg/dl未満	( ) mg/dl
3	高中性脂肪血症	中性脂肪が多い	150mg/dl以上	( ) mg/dl

## 健診から見えること

塩尻市国保特定健診を受診した人のうち、脂質異常症を指摘された方の割合です。その割合は年々増加しています。高中性脂肪血症・高LDLコレステロール血症は約4人に1人が指摘されています。



# 血液中の脂質の種類と働き

種類	働き
コレステロール	細胞膜の主成分、ホルモンの材料 胆汁の原料になります。
中性脂肪	エネルギー源として活用され、 余った分は内臓脂肪や皮下脂肪 として蓄積されます。

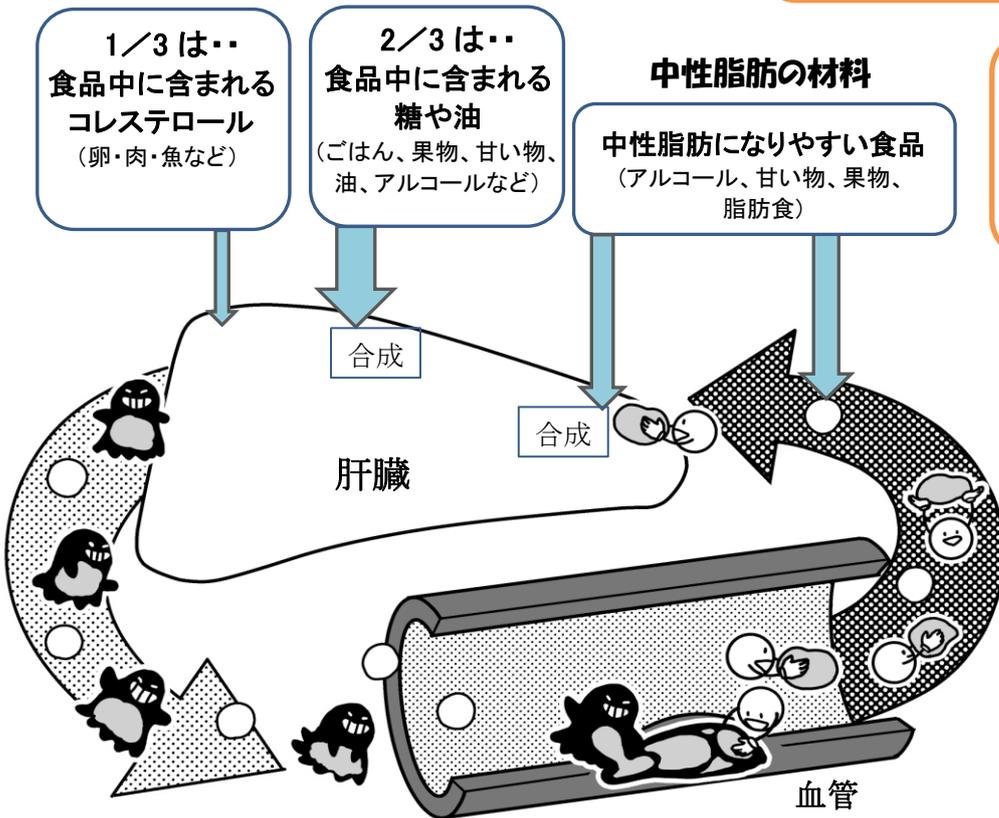
**LDL コレステロール** 

悪玉コレステロールと呼ばれ、肝臓から全身にコレステロールを運びます。増えすぎると血管内に溜まり動脈硬化の原因になります。

**HDL コレステロール** 

善玉コレステロールと呼ばれ、血液中の余分なコレステロールを肝臓へ運び動脈硬化を予防します。

## コレステロールの材料



**中性脂肪** 

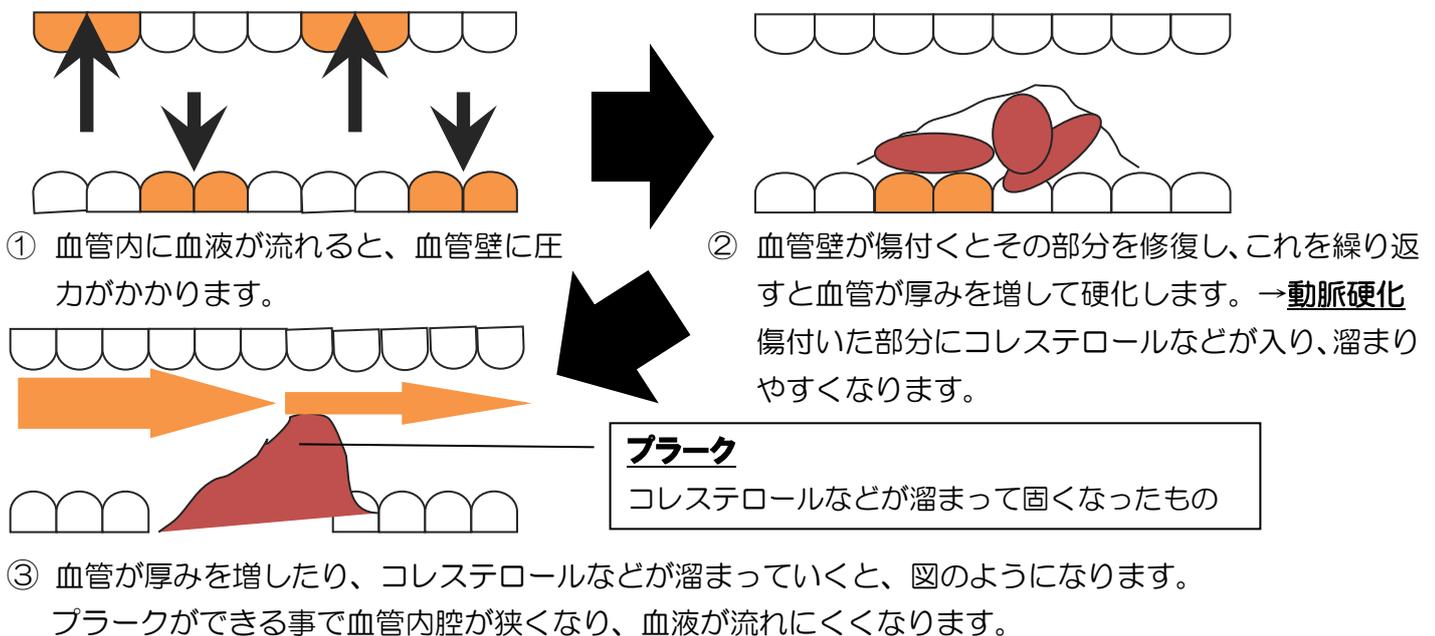
多くなると HDL コレステロールを減少させます。また、LDL コレステロールを超悪玉化します。

**超悪玉コレステロールとは**

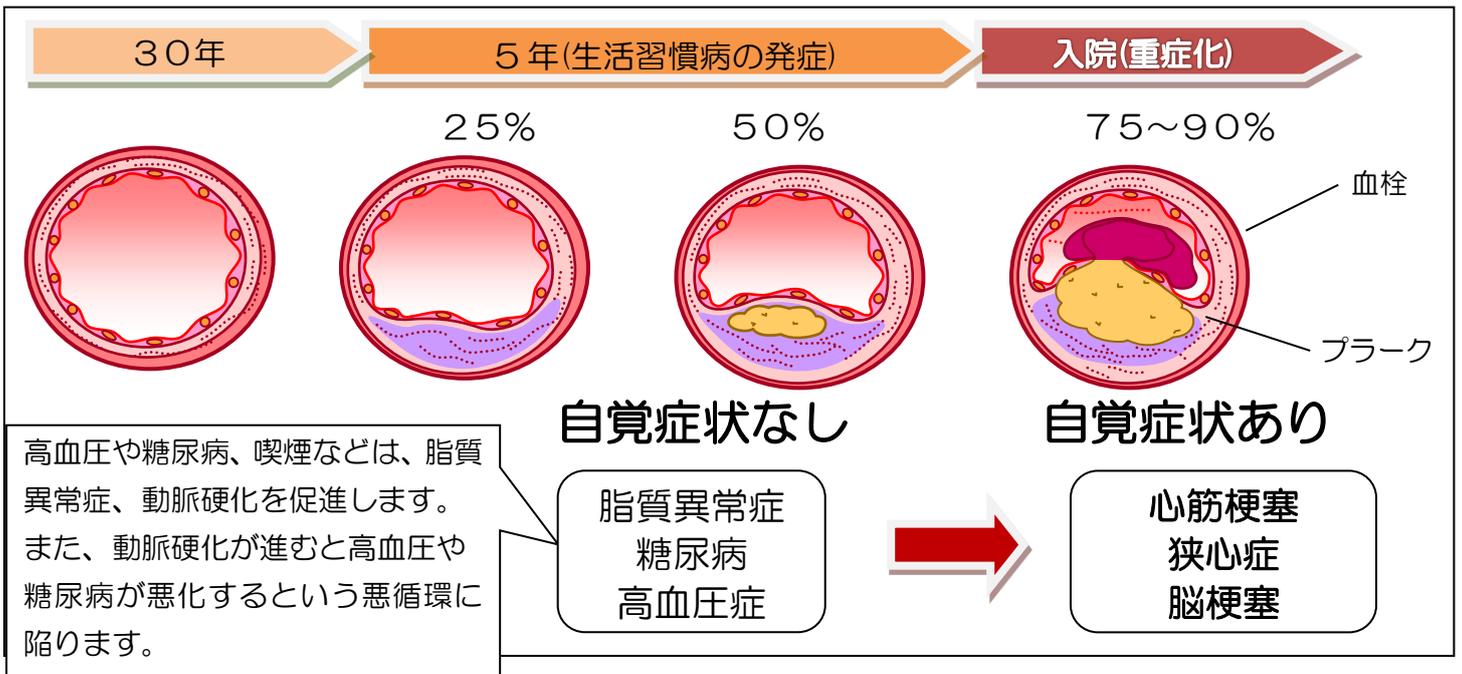
通常の LDL コレステロールよりも、粒子の大きさが小さい LDL のことを「超悪玉」コレステロールといいます。粒子が小さく血管壁に入り込み長くとどまるため、酸化しやすく通常の LDL コレステロールよりも動脈硬化を促進します。

中性脂肪が多い人は、超悪玉の数が多いと言われています。

## 動脈硬化が起きるまで



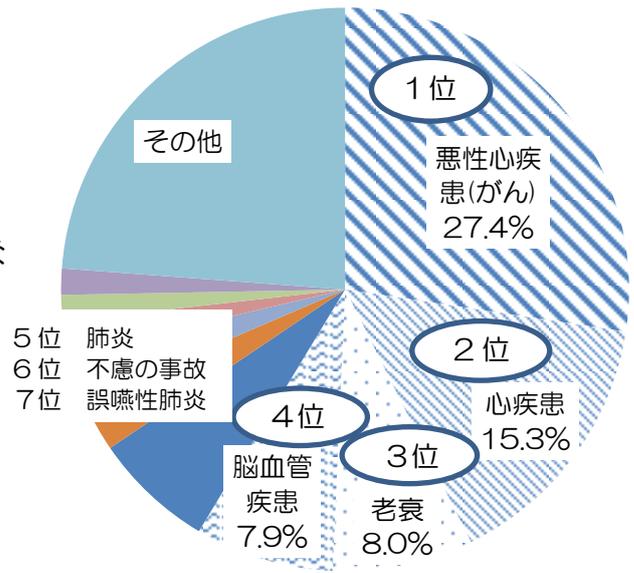
# 動脈硬化が進むと、血管の中はようになる？



動脈硬化を進行させる5大要因  
 ○脂質異常 ○高血圧 ○高血糖 ○喫煙 ○メタボリックシンドローム

## 日本人の死因

死因の2位と4位の主な原因は動脈硬化です。心疾患(心臓病)と脳血管疾患(脳卒中)は、がん匹敵する割合です。介護が必要になる大きな要因となっています。



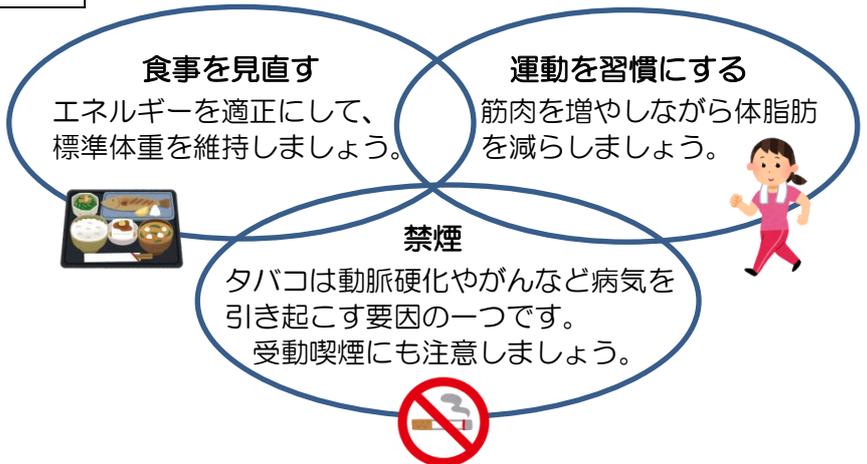
厚生労働省「H30人口動態統計」より

年に一度は健康診断を受け、日頃の生活習慣を見直しましょう。



## 脂質異常症を改善するためには

脂質異常症を改善するためには、食事と運動習慣の見直しが必要です。食べすぎ、飲みすぎに注意し、運動を習慣化して標準体重を目指しましょう。また、喫煙をしている方は禁煙をしましょう。



# 自分の標準体重と1日に必要なエネルギー量は？

あなたのBMIは

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

年齢	目標とするBMI	肥満
18～49	18.5～24.9	25.0以上
50～64	20.0～24.9	25.0以上
65以上	21.5～24.9	25.0以上

※理想のBMIは22といわれ、最も病気になりにくい状態であるとされています。

あなたの標準体重は？

$$\text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

1日に必要なエネルギー量は？

※プリント 総エネルギー量の早見表 ごはんと油量の早見表 参照

## 栄養バランスの良い食事を心がけましょう

栄養バランスの良い食事は、健康的な食生活の基本です！

様々な食材を満遍なく取り入れて、特定の食材だけに偏らないようにしましょう。

食事の基本は、『**主食・主菜・副菜をそろえる**』

### ③副菜

野菜、きのこ、海藻等を使ったおかずを1～2品用意します。

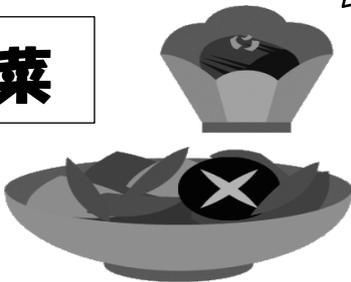
(例) サラダ、お浸し、煮物、和え物、酢の物など

### ②主菜

魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかずを1品用意します。

(例) 焼き魚、豚肉の生姜焼き、オムレツ、麻婆豆腐など

### 副菜



### 主菜



### 主食



### 汁物



### ①主食

お米、パン、麺から1種類を選びます。

(例) ごはん、トースト、そばなど

### ④汁物

塩分の摂り過ぎを予防するために、1日1回(杯)、多くて2回(杯)までに・・・具沢山にすると良いです。

(例) みそ汁、豚汁、けんちん汁など

# 脂質異常症を改善する食生活

## ポイント

- ☆適正エネルギーの維持 ~標準体重に必要なエネルギー量を目指しましょう~  
~減量が必要な方はまずは3%の減量から~
- ☆腹8分目にして、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ☆脂質を減らしましょう。

### LDL (悪玉) コレステロールが高めな方

#### ○コレステロールを多く含む食品を食べすぎないようにする

卵、魚卵、肉の内臓類はコレステロールを多く含んでいます。重症化予防のため、コレステロールは、1日200mg未満に留めましょう。



卵黄(生) 1個  
(252mg)



たらこ 1腹  
(350mg)



鶏レバー 50g  
(185mg)

#### ○油の種類に注意しましょう

肉の脂肪や乳脂肪のとりすぎは、LDLコレステロールを増やします。



#### ○トランス脂肪酸の摂取を控える

マーガリン、ショートニングなどに含まれる不飽和脂肪酸の一種です。クッキー、ポップコーン、クロワッサンなどに多く使われ、LDLコレステロールを増やしてしまう作用があります。

#### ○食物繊維を多くとろう

野菜・海藻・きのこ類に含まれる食物繊維は、コレステロールを体外に出してくれます。



#### ○大豆・大豆製品の摂取は動脈硬化を予防します



### LDL コレステロール・中性脂肪が高い方は、油の種類に注意しましょう

#### 〈とる割合を増やしたい油の種類〉

##### 不飽和脂肪酸

α-リノレン酸	しそ油、えごま油
オレイン酸	アマニ油、オリーブ油
DHA	マグロ脂身、ブリ、
EPA	サバ、サンマ、ウナギ、アジ



#### 〈とる割合を減らしたい油の種類〉

##### 飽和脂肪酸

肉の脂身、バター、生クリーム、チーズ、ラードなど



### 中性脂肪が高めな方

#### ○炭水化物や脂質のとりすぎに注意しましょう

お菓子、パン、果物、ジュース、清涼飲料水、はちみつなどの糖質、肉、バターなどの乳製品の脂質に注意しましょう。



#### ○エネルギーが高い油料理を控える



#### ○アルコールの摂取はほどほどに

純アルコールで1日20g程度の摂取にします。  
純アルコール量 =  $\frac{\text{アルコール度数}(\%) \times \text{飲む量}(ml)}{100} \times 0.8$



#### ○魚油を積極的に摂りましょう



運動には・・・  
中性脂肪を下げ、HDLコレステロールを上げる効果があります。

特に、ウォーキングや水泳などの「有酸素運動」が効果的です。継続して行うことが大切です。



### HDL (善玉) コレステロールが低めな方

#### ○中性脂肪の値が高すぎませんか？

中性脂肪の値が高いとHDLコレステロールを消費しすぎてしまいます。

#### ○トランス脂肪酸の摂取を控える

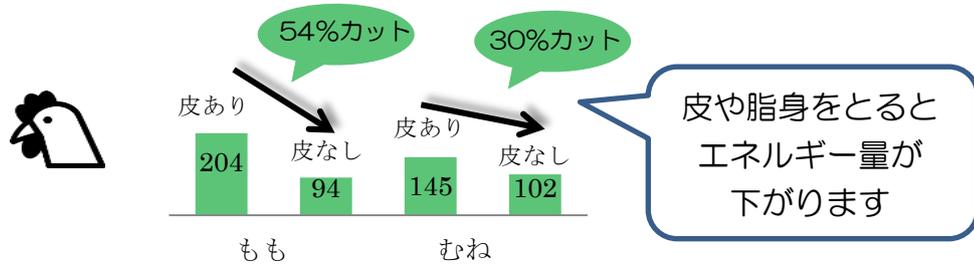
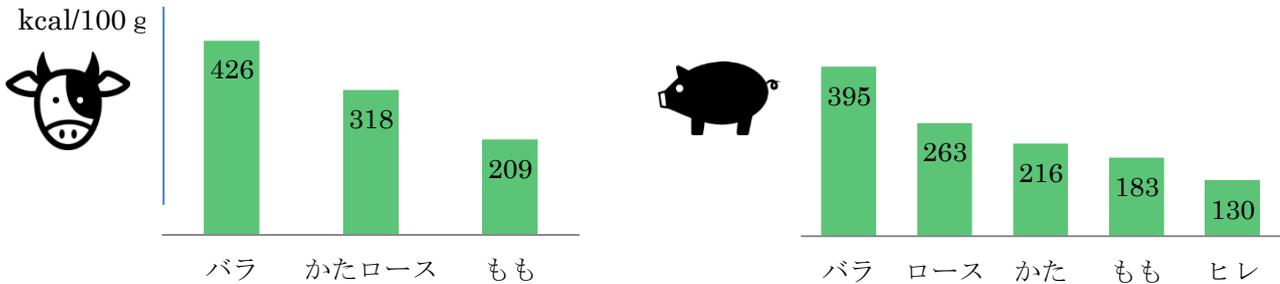
HDLコレステロールを減らしてしまう作用があります。

# 油脂と上手に付き合おう

食品に含まれる脂のことを、「油脂」と言います。室温で液体の物は「油」(サラダ油やオリーブ油)、室温で固体のものは「脂」(バターやラード)と呼びます。一日の油脂の摂取量のうち、調理で使う油(サラダ油など)は摂取量全体の約20%、残りの約80%は肉類・魚類・穀類などの食材から摂るものです。すべての油脂は、1gあたり9kcalと高めです。目には見えない油脂に気を付けることも大切です。

# 肉の部位や種類によるエネルギー量の違い

脂の多い部位は、エネルギー量が高くなります。



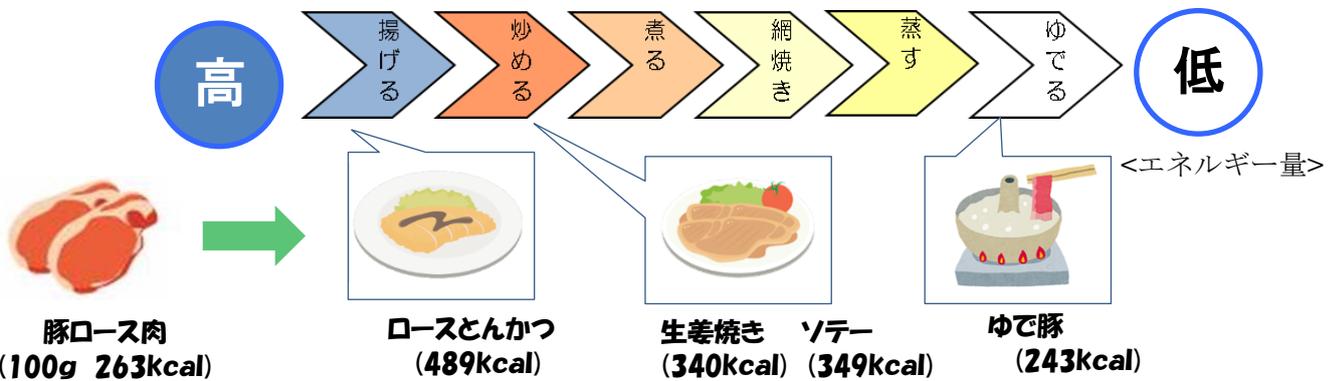
皮や脂身をとるとエネルギー量が下がります



# 調理法で脂質を減らす工夫

油のエネルギー量は、大さじ1 (12g) で約110kcalと高めです。油は調理の過程で使われることが多く、特に揚げ物はどれだけ油を吸っているか、わかりにくいのが特徴です。食材や衣、切り方によって吸油率が変わりますので、油を上手に使ってください。

- ・揚げる・炒めるよりも、蒸す・煮る。



- ・食材を大きく切る。
- ・油を使わず網焼き、アルミホイルに包む、テフロン加工のフライパンを使う。電子レンジ加熱を利用する。
- ・肉類は下ゆでや湯通しをする。肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選び、調理前に脂身や皮を取り除く。
- ・脂質を抑えた和食を選ぶ。

LDLコレステロールを減らす働きがある青魚・豆類・食物繊維と動脈硬化性疾患の発症予防に効果がある緑黄色野菜(かぶの葉・人参・かぼちゃ)を使ったメニューです。

ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



## ぶりとかぶのピリ辛味噌炒め(主菜)

さばなどの青背の魚には不飽和脂肪酸が多く、LDLコレステロールを減らしHDLコレステロールを増やす働きがあります。また、大豆製品の大豆たんぱく質にも同じ作用があります。豆板醤を使ったピリ辛味噌が、あっさりしたかぶに合います。

<作り方>

- ① ぶりを一口大のそぎ切りにし、A に5分ほど漬けておく。
- ② B の調味料を合わせる。
- ③ 厚揚げは、湯通しにしてから1.5cmの厚さの短冊切りにする。
- ④ かぶは、くし切りにする。かぶの葉は、食べやすい長さに切る。
- ⑤ 人参は、3cmの長さの短冊切りにする。
- ⑥ ①のぶりをペーパータオルでふき、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑦ フライパンに油をひき、かぶと人参を焼き色がつくまで焼く。柔らかくなったら皿に取り出しておく。
- ⑧ 同じフライパンで⑥を両面焼き色が付くまで焼く。
- ⑨ ⑧に⑦とかぶの葉、厚揚げを加えて炒め、B を加え絡める。お皿に盛り付ける。

材料 分量(4人分)

ぶり	160g
塩	少々(0.5g)
酒	少々(0.5g)
片栗粉	適量
油	小さじ1
厚揚げ	80g
かぶ	240g
かぶの葉	60g
人参	20g
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
しょうが(すりおろし)	6g
豆板醤	1g

1人栄養量 エネルギー186kcal たんぱく質11.9g  
脂質10.5g(コレステロール31mg)  
炭水化物9.2g 食物繊維1.9g 塩分0.8g

### ☆よい味付けをするために「計る」☆

●小さじ=5mL



ヘラですりきる。

●大さじ=15mL



液体の場合は表面張力で少し盛り上がっている状態が1杯。

●カップ=200mL



小さじ1/2などの場合はまず1杯分をとり、多い分をへらで除く。

### ☆手ばかり・目ばかり☆

塩少々▶  
(約0.5g)



◀塩ひとつまみ  
(約1g)



## かぼちゃのごまサラダ(副菜)

電子レンジ調理で簡単にできる和風サラダ。かつおぶしとごまの風味を生かしてマヨネーズを使わず作るので、コレステロールを抑られます。かぼちゃに含まれるビタミンEは抗酸化作用があり、LDLコレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化の進行を抑える働きがあります。

### <作り方>

- ① かぼちゃは、食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる。水気を含ませたキッチンペーパーをかぶせ、ラップをかけ600wの電子レンジで5分加熱する。
- ② ラップとキッチンペーパーを外し、湯気と粗熱をとる。
- ③ Aを合わせる。
- ④ ②に③とかつおぶしを合わせる。お皿に盛り付ける。

### 材料 分量(4人分)

かぼちゃ・・・・・・・・200g  
ごまドレッシング・・小さじ2強  
すりごま・・・・・・・・小さじ2  
かつおぶし・・・・・・・・1g

A

※レンジにかけてもかぼちゃが固い場合は、一度混ぜてから加熱時間を追加してください。

1人栄養量 エネルギー66kcal たんぱく質 1.7g 脂質 1.8g(コレステロール1mg)  
炭水化物 11.2g 食物繊維 2.1g 塩分 0.1g

## きのこの和風マリネ(副菜)

きのこはエネルギーが低く、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、LDLコレステロールを腸管中で吸着し体外に排出してくれる働きがあります。

### <作り方>

- ① お好みのきのこ 2~4種類の石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② Aを合わせる。
- ③ フライパンにごま油をひき、きのこを入れ焼き色がつくまで強火で炒める。(最初はあまり触らない)
- ④ きのがしんなりしたら Aを加え、さっと炒め合わせる。

### 材料 分量(4人分)

お好みのきのこ類・250g  
ごま油・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1強  
みりん・・・・・・・・大さじ1強  
酢・・・・・・・・大さじ1強  
鶏がらスープの素・小さじ1

A

※作り置きができるので、たくさん作って常備しておくとお便利です。

1人栄養量 エネルギー37kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.3g(コレステロール0mg)  
炭水化物 6.0g 食物繊維 2.2g 塩分 1.0

## 3品の合計栄養量(1人分)

エネルギー 289kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.6g  
炭水化物 26.4g 食物繊維 6.2g 塩分 1.9g

**ご飯(主食)の量を足すと1食分の摂取カロリーがでます！！**

ご飯 100g を食べる場合  
エネルギー + 160kcal

ご飯 150g を食べる場合  
エネルギー + 240kcal