

健康診断結果でよく聞かれる言葉に中性脂肪とコレステロールがあります。「要注意」結果になった時、歳だから仕方がないと諦めるのではなく、普段の生活を少し意識するだけで、一年後の結果に差がでてきます。できることから始めてみましょう。

◆すべては動脈硬化症を予防するため

中性脂肪やコレステロールの数字が高いと、動脈硬化を発症しやすくなります。そして動脈硬化症は、糖尿病、高血圧、脳血管疾患などに繋がります。食事や生活の偏りがみられる可能性があるため、どのような点に注意したらいいのか、ガイドラインをみていきましょう。

動脈硬化症疾患予防のための生活習慣の改善

- 禁煙。受動喫煙を避ける。
- 食べ過ぎと、運動不足に注意して、適正な体重を維持する。
- 肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える。
- 魚、緑黄色野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取量を増やす。
- 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する。
- アルコールの過剰摂取を控える。
- 中等度以上の有酸素運動を、毎日合計30分以上を目標に実施する。

脂質異常症と診断された場合

実際にどのリポタンパク質が増加しているかによって、食事のアプローチ方法は異なります。

LDLコレステロール値が高い。 高LDL-C血症（ ≥ 140 mg/dL）

- ①肉類、動物脂、鶏卵の過剰摂取を控え、大豆、魚などの多価不飽和脂肪酸を多く含む食品を摂る。
- ②トランス脂肪酸の摂取を減らす。
マーガリン、ショートニング、加工の際に油脂を多く使用するフライドポテトやポテトチップス、ドーナツなど。
- ③食物繊維の摂取を増やす。
とくに、水溶性食物繊維。
海藻、豆類、果物、大麦やきのこと類など。

中性脂肪が高い。 高トリグリセリド血症（ ≥ 150 mg/dL）

- ①n-3系脂肪酸の摂取を増やす。
 α リノレン酸、EPA・DHAは、血中の中性脂肪の低下、脂肪酸合成の抑制などに働く。
- ②炭水化物の適正量、アルコール摂取を控える。
中性脂肪は、食事からの摂取以外に、余剰となった糖質やアルコールなど中性脂肪に作り替えて貯蔵している。甘いもの、果糖の多い果物も注意。

脂質異常症におすすめレシピ



フルーツシリアル

ミネラルと果物のポリフェノールが摂れる一品

シリアルに含まれるミネラル類、糖分控えめの果物。果物にはビタミンCのほか、ポリフェノールが多種類含まれています。これを牛乳かヨーグルトでいただく場合、カルシウムも摂れます。大量に食べると体が冷えてしまうので、少しずつ、また甘いものが食べたくなるおやつ時間に食べるのもよいでしょう。



具沢山のトマトスープ

トマトのポリフェノール、野菜の食物繊維が摂れる一品

トマト、にんじん、玉ねぎなど身近な食材で作るオリジナルのスープです。食物繊維が摂れることと、野菜のポリフェノールがたっぷりです。自分で作れば塩分も抑えられるので、好きな具材で作ってみましょう。

運動

適正体重を維持するため、おなかを空かせて食事をするためにも運動を習慣、ルーティンにしましょう。



睡眠

12時までにはベッドに入る。自分で目標を立てて、睡眠不足を避ける習慣を身につけましょう。



食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分 DHA・EPA

血中の中性脂肪を下げる効果があります。魚を食べる習慣が作れない時、不足が気になる時はサプリメントで補いましょう。魚油と同じ仲間にαリノレン酸があります。こちらはえごま油や、アマニ油などスーパーで購入することができます。加熱に弱い油なので、サラダにかけたり、具沢山のスープを召し上がる際に、小さじ1/2程度かけるのもおすすめです。摂取をする習慣を作ることが大切です。できることから始めてみましょう。

甘いものの摂りすぎに注意

厚生労働省「第4部生活習慣等の状況 脂質異常症が疑われる人の割合」をみると、女性は男性の1.4倍。女性のほうが多いことがわかります。とくに閉経以降は女性ホルモンの分泌がなくなるので、今までと同じ食生活ですと、脂質異常症になりやすくなります。健康診断の結果をよく確認し、兆しがあれば食事内容を見直してみましょう、お酒は飲まなくても、甘いものを食べる習慣はありませんか？適正な量で楽しみましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：羊土社 栄養学と食事・栄養療法 厚生労働省平成18年第4部生活習慣等の状況