

シリーズ「高脂血症(脂質異常症)」④

高脂血症(脂質異常症)を防ぐ食事

国立病院機構和歌山病院

栄養管理室 藤川かなえ

な人は、とりすぎに注意しましょう。

高脂血症とは、高LDL血症、高トリグリセリド血症など

1食に主菜(肉、魚等)は、60g〜100g(片

④食物繊維は、胆汁酸とくっついて排泄されるため、胆汁酸のもとになるコレステロールを減らす働きがあります。毎食2品は、野菜やきのこ、海藻、こんにゃく料理をとりいれましょう。

イド血症などをさし、低HDLコレステロール血症といった状態を総称して脂質異常症といいます。血液中の脂質が異常な状態が続いても、どこ

手に乗る程度) 副菜の野菜は120g(生で両手に一杯、茹でると片手に一杯) 副菜に限っては1品といわず、2品でも、3品でもかまいません。

⑤肉に多く含まれる飽和脂肪酸はコレステロールを増やし、魚に多く含まれる不飽和脂肪酸はコレステロールを下げます。

かが痛くなったり、体調が悪くなるなどの自覚症状が現れないのが特徴です。しかし放っておくと、血管を傷つけて動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの

②1日の必要カロリーは標準体重から計算します。

⑥ビタミンE、C、カロテンは、コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防します。果物は1日1個。芋類・緑黄色野菜・種実類を十分にとりましょう。

重大な病気を起こしやすくなります。動脈硬化を防ぐためには、食事、運動といったライフスタイルを改善することが重要となります。

【計算の方法】標準体重＝身長(m)×身長(m)×22
1日の必要カロリー＝標準体重(キログラム)×25〜30

⑦アルコール・ジュース・果物をとりすぎると、中性脂肪を高めま

高脂血症を改善する食事のポイント

20歳ぐらいで筋肉や骨格ができあがるといわれていますので、20歳の時の体重を目安にするとよいでしょう。

⑧たばこは動脈硬化を進めます。

①主食、主菜、副菜が1品ずつのバランスのとれた献立に。

③コレステロールの多い食品(鶏卵、いくら、レバー、バター、ししゃも、たらこ等)が大好き

⑨適度な運動は、動脈硬化を抑える働きをするHDLコレステロールを増やす働きがあります。医師と相談の上、自分に合った運動をしましょう。