



健康コラム

7.8月号



コレステロールが気になる方へ

コレステロールとは？

コレステロールは体を構成する細胞膜、ホルモン(性ホルモン、副腎皮質ホルモン等)脂肪の消化吸収に不可欠な胆汁酸、ビタミンDの材料になります。これらはいずれも体の機能を調整するために欠かせない物質です。しかし体内のコレステロールが過剰に増加すると、様々な障害を引き起こします。

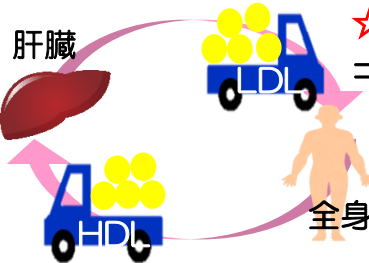
LDLコレステロールとHDLコレステロールの違いは？

コレステロールにはLDLコレステロールとHDLコレステロールの2種類がありますが、コレステロール自体は同じもので、違いはコレステロールを運んでいるリポタンパク質という輸送カプセルにあります。

☆HDLコレステロール

=コレステロールの回収役

体内の余分なコレステロールを回収、血管壁にたまったコレステロールを取り除き、肝臓へ戻します。



☆LDLコレステロール

=コレステロールの配達役

肝臓から全身へコレステロールを運びます。

● ...コレステロール

HDLコレステロールが減ると…？ LDLコレステロールが増えると…？

HDLが少ないとコレステロールを十分に回収できず血管壁のコレステロールが増加し、動脈硬化を招きます。

LDLが増えると、コレステロールを全身に配達するLDLが血中に増えると、使われずに余ったコレステロールが血管にしみ込み、動脈硬化を引き起こします。



以上のことからLDLの増加、HDLの減少は動脈硬化の原因になります。動脈硬化になると動脈が狭くなったり、血栓ができ動脈がつまりやすくなります。その結果、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤破裂、大動脈解離等様々な弊害を引き起こしてしまいます。

〈脂質異常症の診断基準〉

血中の脂質	基準値	診断結果
LDL-C	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dl以上	境界型高LDLコレステロール血症
HDL-C	40mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
中性脂肪	150mg/dl以上	高中性脂肪血症



コレステロールはおもに肝臓で合成され、
食べ物から摂取するのは一部です。

コレステロールの70~80% は肝臓で
食べ物の糖質やたんぱく質や
残りの20~30%は食べ物に
含まれる
コレステロールから



食事からのコレステロールが多いと、肝臓はコレステロールの合成量を調節しバランスを取りま
す。

★コレステロールを合成しすぎないために…

コレステロールを合成しやすい

飽和脂肪酸・トランス脂肪酸の多い食品を控えましょう。

★コレステロールを吸収しすぎないために…

コレステロールの多い食品を食べ過ぎないようにしましょう。

1日のコレステロールの摂取量は300mgを目安にしましょう。

コレステロールを下げるには？

普段の食生活を振り返ってみましょう 

- 肥満気味である
- 朝・昼に比べて、夕食の量が多い
- 大豆製品、脂肪の多い魚（青魚、サーモン、トロマグロなど）と比べて、肉や肉の加工品をよく食べる
- 天ぷらやフライなど揚げ物や油っこい料理が好きでよく食べる
- 洋菓子、洋風和菓子（どら焼き、カステラなど）、菓子パンをよく食べる
- 野菜、きのこ、海藻類を毎食は食べていない
- 緑黄色野菜は添え程度と少ない
- 乳製品を1日2回以上摂っている
- 内臓を含む小魚、レバーの頻度が多い
- 毎日卵を1個以上食べている



【ポイント1】1日の摂取エネルギーを見直しましょう

食べ過ぎは脂肪の過剰摂取を招き、肥満の原因となります。摂取エネルギーが多くなるとLDLコレステロールも上がりやすくなります。体重をコントロールするには食べ過ぎを防ぎ、1日の摂取エネルギーを適正にすることが大切です。

適正エネルギー量の求め方

適正体重 (kg)

身長 (m) ² × 22



生活活動強度

- 20kcal/kg：寝たきりの高齢者、入院患者
- 25kcal/kg：無職の高齢者、主に室内で生活をしている人
- 30kcal/kg：サラリーマン、主婦、教師、医師、運転手等
- 35kcal/kg：農繁期の農夫、漁業中の漁夫、山林業、建設作業員等
- 40kcal/kg：大工、とび職など力仕事が多い人

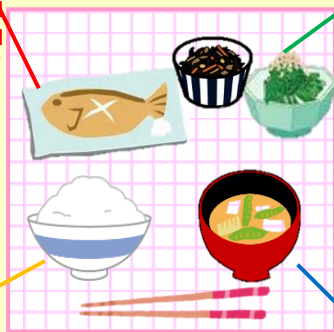
献立のポイント 毎食、**主食(炭水化物) + 主菜(たんぱく質) + 副菜(野菜料理)**が揃うように心がけましょう。

主菜(肉、魚介、卵、大豆製品)

1食の目安は片手に
のる程度

主食(ごはん、パン、麺類)

1食の目安量(ごはんの場合)
1200kcal/日：100~120g
1400kcal/日：130~150g
1600kcal/日：160~180g
2000kcal/日：220~240g



副菜(野菜、きのこ、海藻)

野菜の目安量は1日350g
1食あたり生野菜で両手一杯分
加熱した野菜で片手一杯分

※じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ等は糖質が多いので主食の仲間です。

汁物

汁物は塩分が高いため
1日1杯程度にしましょう。

【ポイント2】食物繊維を摂りましょう

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。

特にLDLコレステロールを下げると言われていたのは水溶性食物繊維です。

一方、不溶性食物繊維は便の量を増やし、腸の働きを活発にするのでコレステロールや脂肪が腸内に長時間留まるのを防ぎ、結果的にコレステロールや中性脂肪の低下に役立ちます。



食品の食物繊維量



	食品	目安量	食物繊維 (g)	
野菜	かぼちゃ	100g	3.5	
	ブロッコリー	60g(1/2株)	2.6	
	オクラ	30g(3本)	2.6	
	ごぼう	40g (きんぴら1人分)	2.3	
	ほうれん草	70g(1/4束)	2	
	モロヘイヤ	30g	1.8	
	キャベツ	100g	1.8	
	たまねぎ	100g	1.6	
	なす	70g(1個)	1.5	
	穀類・いも	干しそば	100g(1人分)	3.7
		ライ麦パン	60g (6枚切り1枚)	3.4
玄米		150g(1杯)	2.1	
大麦		10g (1/10カップ)	1	
こんにゃく		100g	3	
さといも		85g(小3個)	2	
きのこ	干しきくらげ	4g(4個)	2.3	
	干しいたけ	8g(2個)	3.2	
	エリンギ	50g	2.2	

	食品	目安量	食物繊維 (g)
海藻	干しひじき	6g(大さじ1)	2.6
	寒天	2g(1/4本)	1.5
豆類	大豆(ゆで)	30g(大さじ2)	2.1
	納豆	45g(1パック)	3
果物	キウイ	85g(1個)	2.1
	りんご	150g(1/2個)	2.3
	バナナ	90g(中1本)	1

水溶性食物繊維は主に海藻類、野菜類、果物類に含まれ、不溶性食物繊維は主に豆類、いも類、野菜類、きのこ類、穀物・雑穀類等に含まれています。

水溶性・不溶性を問わず、**1日に約25g以上**摂取するように心がけましょう。



【ポイント3】飽和脂肪酸の摂りすぎを避けましょう

脂肪の種類は脂肪の中に含まれる脂肪酸の種類によって決まり、大きくわけて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸を過剰摂取すると、LDLコレステロールの増加につながります。

〈脂肪酸の種類とコレステロールに与える影響〉

脂肪酸の種類		主な脂肪酸		LDL-C	HDL-C	含有する食品
飽和脂肪酸		パルミチン酸 ステアリン酸		↑	↓	バター、チーズ、肉類、 牛脂、豚脂、サラダ油
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	n-9系	オレイン酸	↓	→	オリーブオイル、なたね油、 紅花油、ナッツ類、アボカド
	多価不飽和脂肪酸	n-6系	リノール酸	↓	↓	ごま油、大豆油、コーン油
		n-3系	植物性 αリノレン酸	↓	↑	アマニ油、エゴマ油、しそ油
		動物性	EPA、 DHA	↓	↑	魚類(まぐろ、さんま、 いわし、ぶり、さば)

コレステロールを上げる食品

・トランス脂肪酸を多く含む食品
- コレステロールの合成を促進

①肉の脂肪



②乳製品・バター



③洋菓子



④スナック



肉を選ぶときはできるだけ赤身を選び、鶏肉は皮をはぐことでエネルギー、脂質共にカットできます。また、乳製品の脂肪は飽和脂肪酸を多く含むので、乳製品は1日1回、低脂肪タイプがおすすめです。

見えない油にご用心!!

トランス脂肪酸は、マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング等に含まれています。しかしこれらを使った洋菓子や揚げ物にも含まれます。過剰摂取は厳禁です。また、トランス脂肪酸は牛肉、羊肉、乳製品にも微量に含まれています。

コレステロールを下げる食品

①大豆・大豆由来の食品

大豆たんぱくがコレステロールを低下させる作用があります。



豆腐、高野豆腐、枝豆、もやし等1日1回は大豆製品を摂るように意識してみましょう。

②n-3系(オメガ3系)脂肪酸を含む食品

不飽和脂肪酸の1種でLDLコレステロールや中性脂肪減少、血栓合成抑制、抗炎症作用等がありn-3系脂肪酸には魚に多いEPAやDHAとアマニ油やエゴマ油に多いαリノレン酸があります。



魚 (EPA、DHA)

特に青魚(サバ、アジ、サンマ、イワシ、マグロ等)に多く含まれます。EPAとDHAは加熱により損失するのでお刺身で召し上がるのがおすすめです。

アマニ油、エゴマ油 (αリノレン酸)

αリノレン酸の一部は体内でEPAやDHAへ変換されます。魚が苦手な方におすすめです。これらの油は熱に弱いため、ドレッシングの代わりにサラダにかけたり、納豆に混ぜたりして、火を通さずに食べましょう。



ワンポイントアドバイス

食物繊維と一緒にn-3系脂肪酸を摂ると、コレステロールや中性脂肪の低下が期待できます。食物繊維の多い食品と組み合わせて食べましょう。

