

やさいから食べよう!  
1日350gを目標に



# 栄養講習会

## しなやかな血管を保つ食事のコツ

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しなやかに保つための食事のとり方について学びました。

日時	講師	会場	定員	費用
令和6年 7月4日(金) 午後2時～ 3時30分	東京都栄養士会葛飾支部 管理栄養士 <b>秋葉 美佳氏</b>	金町 地区センター	50 名	無料



当日の様子

### 参加した方の感想

- ・ 食べ過ぎに気づいた。食物繊維をとっていないことやいろいろなものを食べることが重要だと気付いた。
- ・ 日々の食事特に主食・主菜・副菜中心に心がける重要性がわかりました。
- ・ 説明がわかりやすく大変参考になりました。

# しなやかな血管を保つ 食事のコツ

LDLコレステロールが高い方・  
中性脂肪が高い方のための食事の工夫

東京都栄養士会 葛飾支部  
管理栄養士 秋葉 美佳

## 本日のメニュー

- 脂質異常症とは
- 脂質異常症と動脈硬化
- 動脈硬化のその先には何がある？
- 動脈硬化性疾患の予防のために
- 脂質異常症と言われたら
- しなやかな血管を保つ食事のコツ

## 脂質異常症とは

高LDLコレステロール血症  
低HDLコレステロール血症  
高トリグリセライド血症

血液中の悪玉（LDL）コレステロールが増えたり、善玉（HDL）コレステロールが減ったり、トリグリセライド（中性脂肪）が増えた状態

## 脂質異常症の診断基準

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)	
Non-HDL コレステロール	170mg/dL以上	高non-HDLコレステロール血症
	150~169mg/dL	境界域高non-HDLコレステロール血症

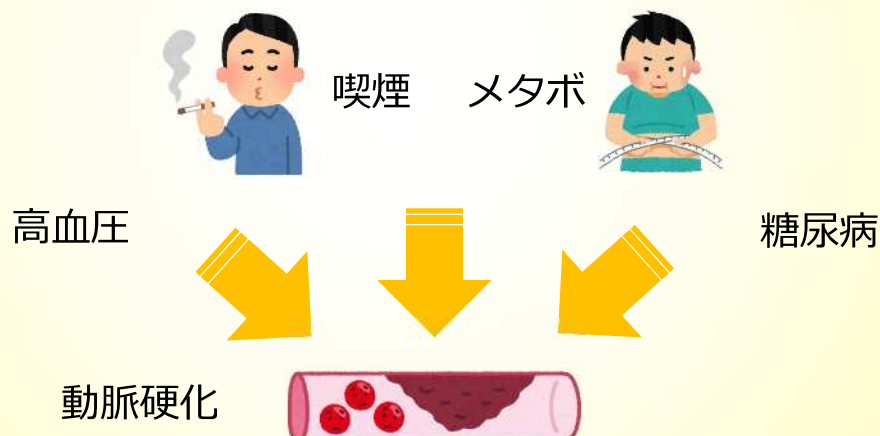
日本動脈硬化学会。動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版。  
一般社団法人日本動脈硬化学会：東京，2022。

## 脂質異常症の原因は

- ▶ **高LDLコレステロール血症：**  
食事中の飽和脂肪酸のとりすぎ
- ▶ **低HDLコレステロール血症：**  
肥満や喫煙・運動不足
- ▶ **高トリグリセライド（中性脂肪）血症：**  
エネルギー量(特に甘いもの・酒・油もの・糖質)のとりすぎ

## 脂質異常症と動脈硬化

脂質異常症を放置しておくと動脈硬化が起こる



## 動脈硬化のその先には何がある？

- 動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞など怖い病気を引き起こしてしまうおそれがある
- 生活習慣を見直して病気の発症を防ぐことが大切



## 動脈硬化性疾患のリスクを調べる

### 冠動脈疾患発症予測ツール これりすくん

- 冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞など）に強い影響のある脂質異常（高脂血症）かどうかを知り、冠動脈疾患がどの程度起こるかを日本人のデータをもとに調べることができます。
- 血圧、血糖値、年齢、病歴など、個人差がありますので、アプリの結果だけで判断せず、必ず医師に相談しましょう。



参考資料：動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2022年版

## 動脈硬化性疾患の予防のために①

- 禁煙し受動喫煙を避ける



- 標準体重を目標にする

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

**160cm**の方は… $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56\text{kg}$



## 動脈硬化性疾患の予防のために②

- 食事は適正エネルギー量で

**1日の適正エネルギー量 (kcal) =**  
**標準体重 (kg) × 25~30kcal\***

\*座っている時間が長い場合。

立ち仕事が多い方は30~35を目安にします。

**標準体重に合わせた**

**適正エネルギー量が目安**



## 動脈硬化性疾患の予防のために③

- 運動は週3日～毎日  
運動習慣がない方は、今よりも  
『**プラス10分**』の運動を！



## LDLコレステロールが高いと言われたら①

- LDLコレステロールが高いと、正常な人よりも動脈硬化性疾患のリスクが高くなる
- 糖尿病・高血圧・狭心症・心筋梗塞などの疾患や喫煙はさらにリスクを高める



## LDLコレステロールが高いと言われたら②

- LDLコレステロールをより低い目標値にすることで、動脈硬化性疾患の発症予防につながる
- LDLコレステロールが多少高くても、ほかのリスクが低い場合は薬物療法を必要としないこともある

まずは医師に  
相談しましょう



## 食事のコレステロールは？

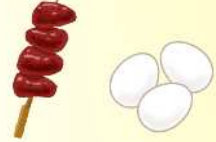
- コレステロール摂取は200mg/日未満に抑えることが望ましい（日本人の食事摂取基準2020年版）
- 食事中のコレステロールはすべて吸収されるわけではない（吸収率は20～80%、平均で50%ほど。個人差あり）
- 吸収されなかったコレステロールは便中に排泄される
- 食物繊維を多く含む食事では吸収されにくい



## LDLコレステロールの高い人が 控えたい食品

### コレステロールの多い食品

動物性のレバー、臓物類、卵類など



### 飽和脂肪酸の多い食品

脂身のついた肉、ひき肉、鶏肉の皮、バター、  
生クリーム、洋菓子など



### トランス脂肪酸の多い食品

洋菓子、スナック菓子、揚げ物など



## LDLコレステロールの高い人が 増やしたい食品

### 食物繊維の多い食品

未精製穀類、大豆製品、野菜、海藻、きのこ、  
こんにやくなど



## HDLコレステロールが低いと言われたら

- HDLコレステロールは中性脂肪が上昇すると低下していることが多い
- 中性脂肪を高くしない食事・運動療法が有効
- 特に運動はHDLコレステロールを上昇させる効果
- ウォーキングやベンチステップ運動など  
中強度の有酸素運動を中心とした運動を  
1日計30分、週3回以上が目標



## トリグリセライド（中性脂肪）が高いと言われたら①

- 高トリグリセライドは脂質の代謝異常を起こしLDLコレステロールが増加する
- 余分なLDLコレステロールを運び出すHDLコレステロールが不足、血液中のLDLコレステロールが余る



高LDLコレステロール血症

## トリグリセライド（中性脂肪）が高いと言われたら②

- トリグリセライドが高度に高い場合は、急性膵炎のリスク大



- トリグリセライドは食事・運動で低下が期待できる



## トリグリセライド（中性脂肪）が高い人の食事①

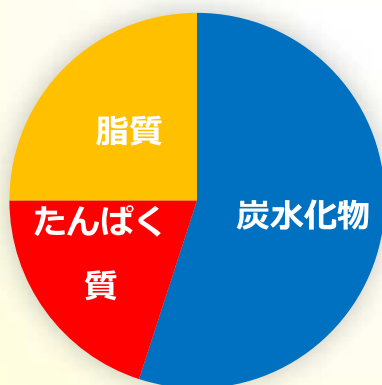
- 適正な体重を維持、もしくは目指すために、食事は適正エネルギー量にする

$$\text{1日の適正エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 30$$

- 体重が多い方は、まず現状から1日160kcal程度を減らすことから始めるのも有効

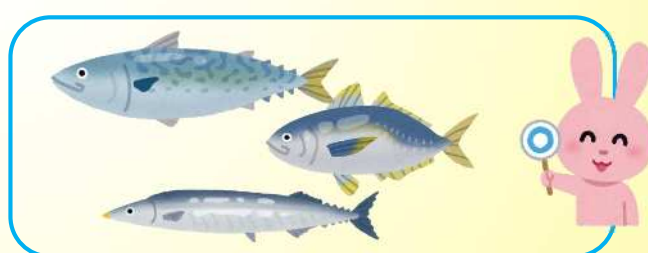
## トリグリセライド（中性脂肪）が高い人の食事②

- 総エネルギー量のうち、炭水化物比率は50～60%に



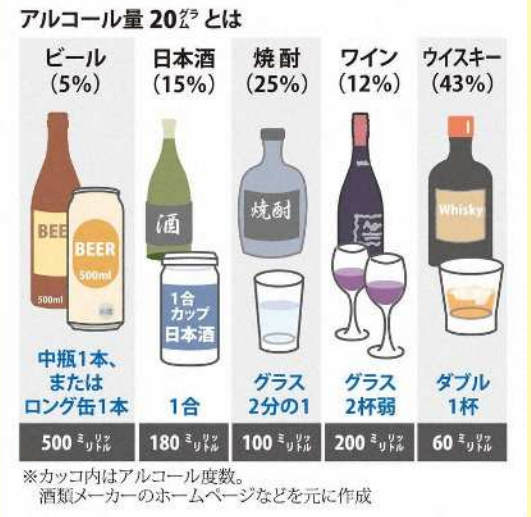
## トリグリセライド（中性脂肪）が高い人の食事③

- 糖質を多く含む菓子類、飲料、穀類の摂取を減らす
- アルコール摂取は20g/日以下に
- 果物や果糖含有加工食品をとりすぎない
- 魚類の摂取を増やす



## (参考) アルコール量の目安

- 生活習慣病のリスクを高める  
1日の純アルコール量  
**男性40g以上 女性20g以上**
- 個人差はあるが少ないほうが良い
- 年齢、性別、体質による差がある



## しなやかな血管を保つ食事のコツ

- 食事は適正エネルギー量で
- 魚類、食物繊維の摂取を増やす
- 飽和脂肪酸、コレステロール、トランス脂肪酸の多い食品を控える
- 糖質を多く含む菓子類、飲料、穀類をとりすぎない
- アルコール摂取は20g/日以下に



## 食事の組み合わせ方

### ■ 主食を決める

穀類（ごはん・パン・めん等）の1食分は握りこぶし1個分が目安

### ■ 主菜を決める

魚、大豆・大豆製品、脂の少ない肉、卵から、1食の目安は片手にのるくらい

### ■ 副菜を決める

食物繊維の多い食品を、1食に小皿2皿が目安

### ■ 汁を決める

減塩のため1日1回、野菜などで具沢山に

### ■ デザートや間食で果物・乳製品を適宜

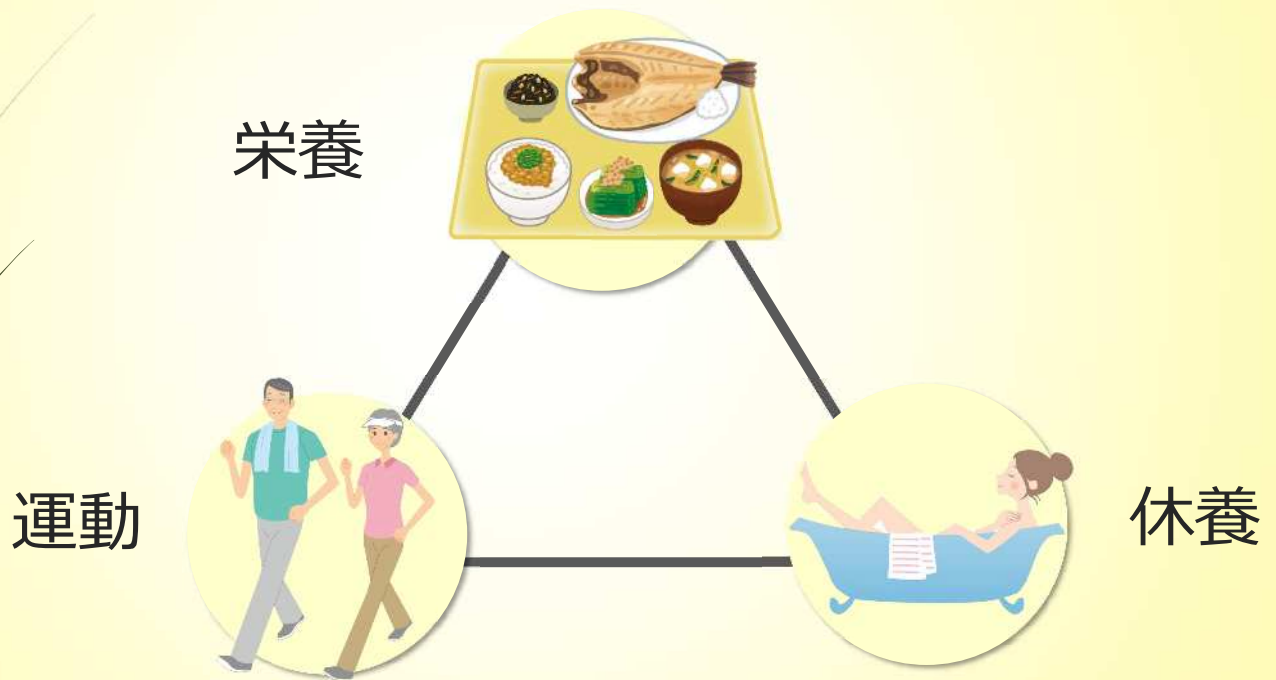
ビタミンやミネラルの補給に



## 目安量の覚え方



## 健康維持のための三原則



栄養、運動、休養の  
バランスをとって  
元気に過ごしましょう！

本日はありがとう  
ございました

