

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高めの状態が続くと、動脈硬化が進行します。血管をしなやかに保つための毎日の食事のとり方について管理栄養士から学びました。

日時	講師	会場	定員	費用
令和7年 7月11日(水) 午前10時30分 ～正午	東京都栄養士会 葛飾支部 秋葉 美佳氏	青戸 地区センター	50名	無料



当日の様子

参加した方の感想

- ・食物の影響が大きいことがわかりました。
- ・生活習慣を見直す必要があると思いました。
- ・しなやかな血管づくりのための食事のコツをわかりやすく理解できてよかった。
- ・適切な食事量（カロリー）を摂ることが大切だと感じました。
- ・健康維持のための三原則を、改めてこれが一番大事なんだと思いました。

葛飾区栄養講習会

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

湖歩会ゆしまクリニック、株式会社ウェルクル

管理栄養士 秋葉 美佳

本日のお話

- ✓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

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

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

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	境界型高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 (中性脂肪)	空腹時採血 150mg/dl以上	高トリグリセライド血症
	随時採血 175mg/dl以上	
non-HDLコレステロール	170mg/dl以上	高non-LDLコレステロール血症
	150~169mg/dl	境界型高non-LDL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.

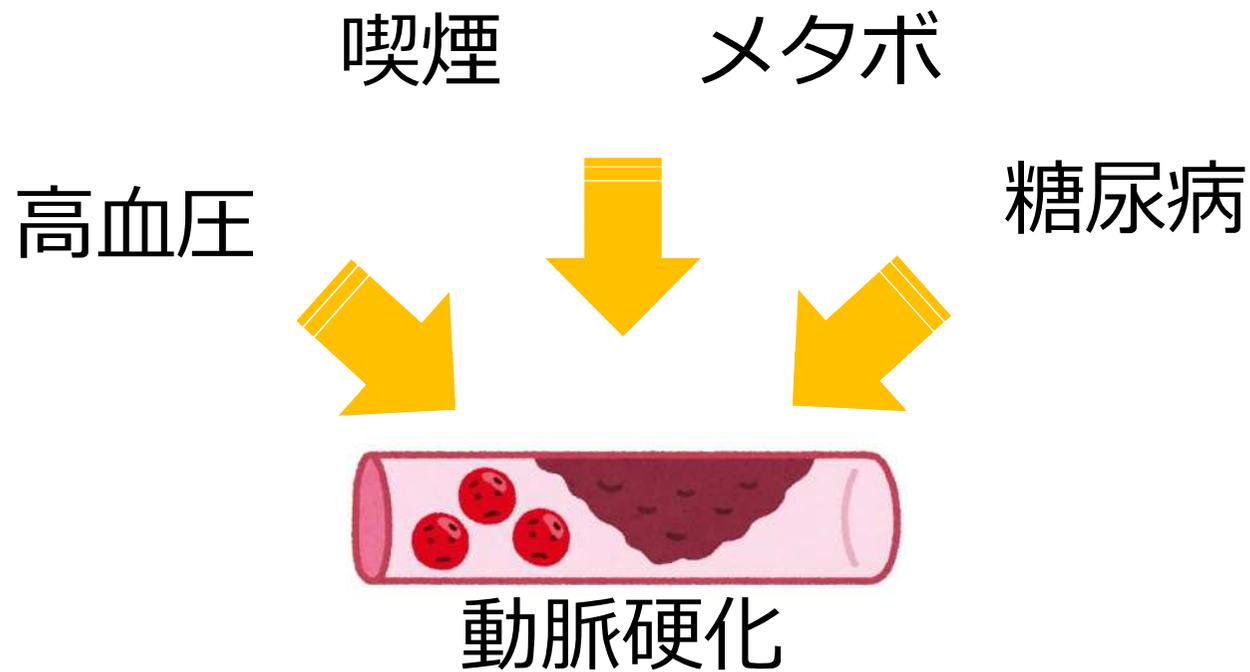
脂質異常症の原因は

- **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、体質、遺伝
- **低HDLコレステロール血症：**
肥満、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、運動不足

など

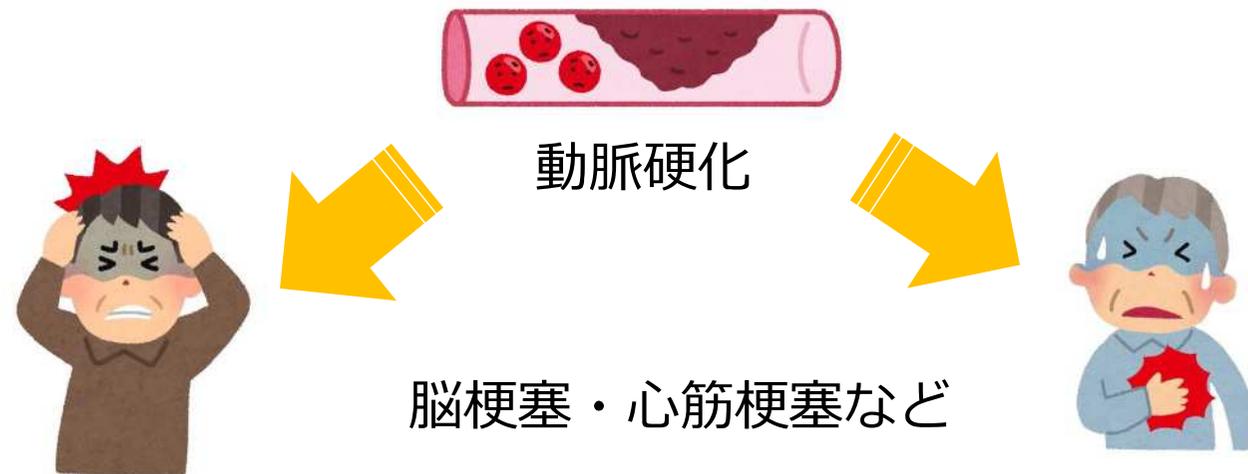
脂質異常症と動脈硬化

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



動脈硬化性疾患の予防のために①

- 喫煙者は禁煙する
- 非喫煙者は受動喫煙を避ける



- 高齢者を含め禁煙期間が長くなるほどリスク低下
- 受動喫煙でもリスク上昇
- 禁煙すると、3か月以内に体重が増加し、1年後には4～5kgの増加がみられ、血糖値や脂質値が悪化する可能性
- 2～4年間の禁煙継続は、体重増加のデメリットよりも心血管疾患のリスクを大きく減少させるメリットのほうが大

動脈硬化性疾患の予防のために②

多量飲酒を避ける

動脈硬化性疾患や脳出血などのリスクを下げるためにも1日のアルコール量は20g未満とする

(参考) アルコール20gの目安と製品表示

種類	目安量
ビール	500ml
日本酒	180ml
ワイン	250ml
ウイスキー	60ml
焼酎	150ml



栄養成分表示(100mlあたり)	
エネルギー	32kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0.5~1.0g
糖類	0g
食塩相当量	0.14~0.24g
プリン体	0mg**
*g/100ml(食品表示基準による)	
**100mlあたりプリン体0.5mg未満	
純アルコール量	14.0g(350mlあたり)



栄養成分表示 あき缶は リサイクル (100ml当たり)	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	3.0g
糖質	2.9g
食物繊維	0~0.1g
食塩相当量	0g
純アルコール量	14g (350ml当たり)

動脈硬化性疾患の予防のために③

適正エネルギー量を目安にする

標準体重を計算し、適正エネルギー量を計算します

身長(m)×身長(m)×22 = 標準体重(kg)

1日の適正エネルギー量 (kcal) =
標準体重 (kg) ×25~30



動脈硬化性疾患の予防のために④

- 運動は

1日30分以上、週3回以上

の有酸素運動が推奨される

速歩、スロージョギング、サイクリング、ダンス、
水中運動など

- 運動習慣がない方は、今よりも

『プラス10分』

の運動を！



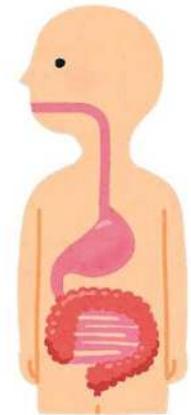
LDLコレステロールが高いと言われたら

- 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
- 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
- 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？

- 食事中的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
- 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2025年版)



LDLコレステロールの高い人が**控えたい**食品

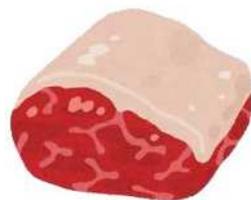
コレステロールの多い食品

魚卵、レバー（きも）など

量と頻度に注意！

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



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

トリグリセライドが高いと言われたら

- 高トリグリセライド（中性脂肪）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
- 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

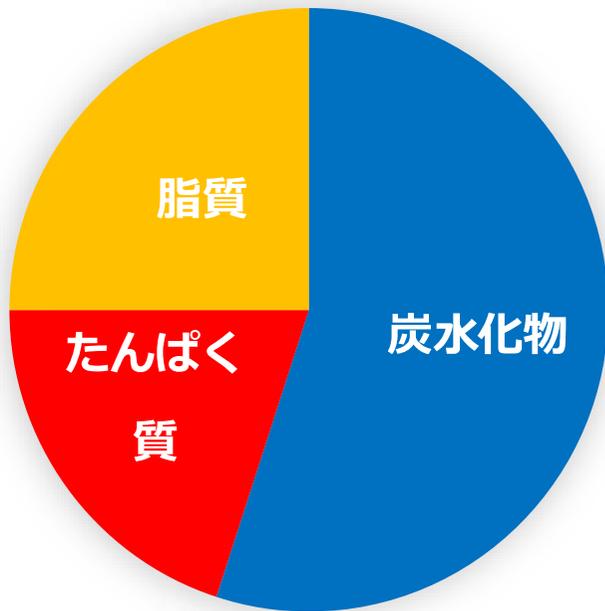
- 適正な体重を維持、もしくは目指すために、
食事は適正エネルギー量にする

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

- 体重が多い方は、まず現状から1日80kcal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



健康維持のための三原則

栄養



運動



休養



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

