

薬局 ニュース

pharmacy news letter

2023年 夏号



脂質異常症シリーズ



上手にコントロール /
脂質異常症

食事 大事にしよう!

脂質代謝異常って何?

〈原因〉

- 遺伝素因
- 不適切な食事
- 運動不足
- 内臓脂肪型肥満 (生活習慣病)



〈診断基準〉

LDLコレステロール (通称:悪玉コレステロール) 140mg/dl以上	HDLコレステロール (通称:善玉コレステロール) 40mg/dl未満	トリグリセライド(中性脂肪TG) 空腹時 150mg/dl以上 非空腹時 175mg/dl以上	総コレステロールからHDLコレステロールを引いた数値 170mg/dl以上
--	---	--	---

患者数は220万人(2019年統計)

女性は男性の2.4倍

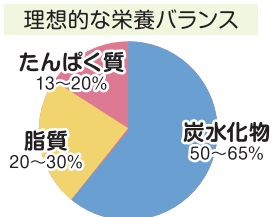
高脂血症(高LDLコレステロール血症・高トリグリセライド血症・高カイロミクロン血症)と低HDLコレステロール血症
これらは **動脈硬化性疾患(心筋梗塞・脳梗塞)の危険因子** になります!!

食べ方

- 1 3食を規則的に摂る
- 2 食べ過ぎない
- 3 よく噛んでから飲みこむ



脂質異常症の【食事の工夫】



- 4 外食は極力避ける
- 5 味付けは薄目に
- 6 さまざまな栄養素をバランス良く摂る

食品

- 1 5大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)と食物繊維をバランスよく摂取



- 2 脂質や飽和脂肪酸の摂りすぎには特に注意



- 3 大豆製品・野菜・魚類・海藻類・きのこ類をバランス良く、少量ずつ摂る

脂質異常症の【タイプ別 原因と対策】

高LDLコレステロール血症

過多の脂肪を摂っていませんか?

- 飽和脂肪酸(ラード・バター)、トランス脂肪酸(マーガリン・ショートニング)の摂取量を減らす
- 不飽和脂肪酸(植物油・オリーブ油)を摂取する
- 食物繊維(きのこ・海藻・こんにゃく・大豆加工品)を増やしてコレステロールを体外へ排泄する
- お肉の脂身を取る

脂身を取り除くとカロリーダウン!



高トリグリセライド血症

中性脂肪は肝臓で余分な糖質から合成される

- ごはんとおかずの量は半分ずつ
- 甘みの多い果物・ジュースを控える
- アルコール類は休肝日も設け、1日の目安は日本酒なら1合、ビールなら中びん1本
- n-3系多価不飽和脂肪酸(EPA・DHA)青魚さば・あじ・いわしを積極的に食べる

