

気になる！脂質異常症！



脂質は、炭水化物・たんぱく質と並ぶエネルギー産生栄養素のひとつで、人間の体に必須の栄養素です。体内でエネルギー源として、あるいは細胞膜を構成する成分や生理活性物質として働きます。脂質は、肝臓から作られたり、普通に食事をとっていけば不足しにくいと考えられていて、むしろ現代の食生活では、とりすぎる傾向にあります。

脂質の種類と働き

脂質異常症診断基準（空腹時採血）



中性脂肪（トリグリセライド）

150mg/dl以上

（高トリグリセライド血症）

中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギー源であり、脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の摂取にも不可欠ですが、とりすぎると体脂肪として蓄えられて、肥満をまねき、生活習慣病を引き起こします。



LDL コレステロール

120~139mg/dl 140mg/dl以上

（境界域高LDLコレステロール血症） （高LDLコレステロール血症）

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させます。そのため、悪玉コレステロールと呼ばれています。



HDL コレステロール

40mg/dl以下

（低HDLコレステロール血症）

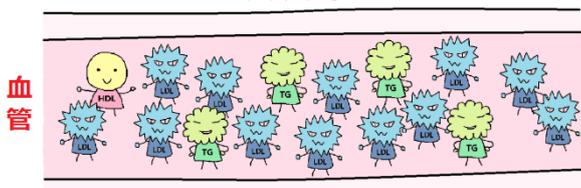
増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールをとり除いて、肝臓へ戻す働きをします。動脈硬化を予防する働きがあるので善玉コレステロールといわれます。

脂質異常症って？

基準値資料：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版より

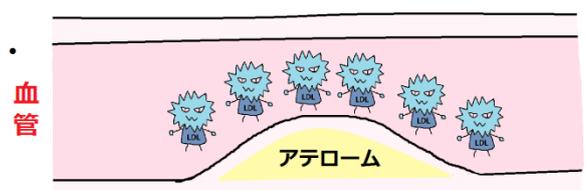
中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、血液中の値が正常域を外れた状態を脂質異常症といいます。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を招く原因となります。

脂質異常症



やがて・・・

動脈硬化に!!



HDLコレステロールが減り、
LDLコレステロール・中性脂肪が増えた状態

脳梗塞や心筋梗塞などを
招くおそれが！



★中性脂肪は、増えすぎるとLDLコレステロールを増加させ、HDLコレステロールを減少させるため、間接的に動脈硬化を進行させる要因となります。

主な原因… 多くは生活習慣が影響しています！！

脂質異常症の主な原因は、生活習慣、その中でも食生活と運動にあります。食べ過ぎ、多量飲酒、運動不足に加えて、脂っこい食品を好む、油脂や糖分の多いお菓子を好む方などは要注意です。また、たばこは中性脂肪や LDL コレステロールの合成を促し、HDL コレステロールを減らす働きがあります。なお、脂質異常症の中には、「家族性高コレステロール血症」という遺伝性のものや、糖尿病や肝臓病、甲状腺機能低下症などの特定の病気が原因となって起こるものもあります。



脂質異常症を予防・改善していくために！

食事編

• 食べ過ぎない、飲みすぎない。

1日の摂取エネルギー量を適切に。食事はよく噛んで、ゆっくりと。間食は控えめに。多量飲酒は中性脂肪を増やす原因に。飲むときは適量を守りましょう。また、日本人の食事摂取基準(2020年版)では、脂質異常症の重症化予防を目的に、コレステロールは200mg/日未満に留めることが望ましいとされています。

• 脂肪の取り方に気をつける。

肉類や乳製品に多く含まれる、「飽和脂肪酸」はコレステロールを増やします。逆に、魚類や食物油に多く含まれる「不飽和脂肪酸」はコレステロールや中性脂肪を減らす効果があります。脂肪は量だけでなく、種類も考えて適切に摂取しましょう。

飽和脂肪酸

脂身の多い肉、チョコレート、卵黄、バター、マーガリン、チーズなど



不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸

オリーブ油、菜種油、アボカドなど

代表的なオレイン酸は血液中の LDL コレステロールを下げる効果があります。ただし、とり過ぎは肥満に繋がるので注意が必要です。



n-3系不飽和脂肪酸

青魚(サバ・サンマ・イワシなど)、亜麻仁油、えごま油など

DHA・EPA、 α -リノレン酸があり、中性脂肪を低下させたり、血液をサラサラにする効果があります。積極的に摂取したい食品です。



n-6系不飽和脂肪酸

大豆油、コーン油、ごま油、紅花油、ひまわり油など

植物油に多く含まれるリノール酸はコレステロールを下げる効果があります。広く使われているので過剰摂取には注意が必要です。



• 食物繊維をしっかりとり。

特に水溶性食物繊維(こんにゃく・納豆・わかめなど)は腸内でコレステロールを吸着し、排出してくれる作用があります。



運動編

• 有酸素運動がおすすめ。

酸素をとり入れて脂肪を燃焼してくれる、有酸素運動が効果的です。ウォーキングは気軽にできる有酸素運動です。日常生活の中で無理なく体を動かしましょう。

• 筋トレも一緒に。

筋肉をつけると、脂肪をたくさん燃やせます。有酸素運動と組み合わせて行うと GOOD !