

食事で予防・脂質異常症

脂質異常症は、食生活と深い関わりがあります。特に軽度の場合は、普段の食生活を見直すだけで数値が改善されることも少なくありません。脂質異常症の予防は、まず肥満を改善すること、そして脂質の質と量を把握することが大切です。



1 適量を知ろう

食べ過ぎて消費されないエネルギーは、肥満の原因となります。特に脂質は内臓脂肪として蓄積されやすいので注意が必要です。余分な脂肪を溜め込まないためには、自分の標準体重を知り、少しでも近づけることが大切です。

適正体重をチェック

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

適正エネルギー量をチェック

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{活動量}$$

活動量の目安 (kcal/kg)

1日の大半を座って過ごし、室内の事務作業が多い	25~30
座ったり立ったり体を動かす機会があり、外出勤務が多い	30~35
日頃、運動の習慣があったり、勤務が重労働	35~40

あなたの適正体重は

$$(\text{kg}) = (\text{m}) \times (\text{m}) \times 22$$

あなたの適正エネルギー量は

$$(\text{kcal}) = (\text{kg}) \times$$

身長 170cmで、デスクワーク中心の人の場合

適正体重は...

$$1.70\text{m} \times 1.70\text{m} \times 22 = 63.58$$

適正体重は約64kgとなります。

適正エネルギーは...

$$64\text{kg} \times 25 = 1600$$

適正エネルギー量は1600kcal/日となります。

2 量と質が大切

脂肪を構成する脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。前者は肉類や乳製品、菓子類などに多く含まれ、後者は植物油や魚油などに含まれます。特に飽和脂肪酸は、血性脂質を上昇させますので摂り過ぎには注意が必要です。

動物性脂肪に偏らず、植物性や魚からもバランスよく摂りましょう

脂肪の種類	主な脂肪酸	血中脂質	主な食品
動物性	飽和脂肪酸	↑	肉類の脂部分、卵黄、牛乳、乳製品、洋菓子 など
植物性	不飽和脂肪酸	↓	オリーブ油、なたね油、紅花油、大豆油、ごま油、マーガリン など ※紅花油や大豆油、ごま油、マーガリンなどのリノール酸を多く含む植物油は、摂り過ぎるとHDLコレステロールも減少させてしまいます。
魚	不飽和脂肪酸	↓	さば、さんまい、いわしなどの青背の魚



3 野菜を摂ろう

野菜には体調を調えるビタミン類の他にも、余分なコレステロールを排出する働きのある食物繊維が含まれています。食物繊維は野菜以外にも、海藻類やきのこ類などの低エネルギー食品にも含まれますので、積極的に摂りましょう。

食物繊維は生活習慣病予防の強い味方

余分なコレステロールや胆汁酸を吸収・排泄する	→	血中脂質の減少
ナトリウム吸収を防ぐ	→	血圧上昇を予防
糖質の消化・吸収を遅らせる	→	血糖上昇を予防
低エネルギー食品で、満腹感を得られる	→	肥満の予防
腸内の有害物質を吸収・排泄する	→	大腸がんの予防
便の量が増えて、大腸を刺激する	→	便秘解消



食物繊維は1日20gが目標！
野菜の場合、両手一杯を目安に！

食物繊維を多く含む主な食品
(1食あたりの含有量)

かぼちゃ(1/8個)	5.3g	ブロッコリー(1/2個)	3.5g	切干し大根(2/3カップ・20g)	4.1g
干しいたけ(2枚)	2.1g	ごぼう(1/4本)	2.9g	納豆(1パック・50g)	3.4g
				おから(1/3カップ・30g)	3.5g

検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会