

血中脂質の多い方/メタボリックシンドロームのための食事療法

1. 偏らず「栄養バランスのよい食事」を摂りましょう。
2. 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保ちましょう。
3. 飽和脂肪酸(主に動物性食品)1に対して不飽和脂肪酸(主に植物性脂肪や魚介類)を1.5~2の割合で摂る。
4. コレステロールを多く含む食品を控える。
5. 砂糖や果物などの糖質とお酒はほどほどに。
6. ビタミン、ミネラル、食物繊維も積極的に摂る。



●食べ過ぎは禁物

食べ過ぎは、脂肪の過剰摂取を招き肥満の原因となります。1日に摂取するエネルギー(カロリー)を適正にすることが大切です。これには標準体重から1日に必要なエネルギーを求め、過不足のないエネルギーを摂取することを心掛けましょう。

$$*標準体重=身長(m)^2 \times 22$$

例:160cmの人なら、 $1.6 \times 1.6 \times 22 + 56kg$

活動目安

- ・軽い活動(事務職や主婦): 25~30Kcal
- ・中程度の労働に携わる人(製造業・販売業・自営業の主婦など): 30~35Kcal
- ・重労働に携わる人(農・漁業・建築業など): 35Kcal

●飽和脂肪酸を減らす

飽和脂肪酸は LDL コレステロール(悪玉)を増やすので、摂取量を控えましょう。逆に植物性脂肪や魚類に含まれる不飽和脂肪酸は血中の中性脂肪やコレステロールの量の調節を助ける働きがあります。動物性脂肪1に対し植物性脂肪や魚類の油を2の割合で摂ることをお勧めします。

飽和脂肪酸(動物性脂肪)の多い食品

動物性食品(特に赤身肉)、バター、チーズ、生クリームなど



●不飽和脂肪酸を摂りましょう

不飽和脂肪酸には一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸(n-3系脂肪酸, n-6系脂肪酸)に分けられます。

<一価不飽和脂肪酸の働き>

動脈硬化の原因となる LDL コレステロール(悪玉)を減らし、動脈硬化の防止に役立つ HDL コレステロール(善玉)は減らさない性質があります。

<n-3系脂肪酸とn-6系脂肪酸の働き>

n-3系脂肪酸とn-6系脂肪酸は細胞膜や身体の仕組みに働きかける生理活性物質の材料となる物質です。n-3系脂肪酸は中性脂肪を減らし、HDLコレステロール(善玉)を増やしたり、血栓ができるのを防ぎ、動脈硬化の予防もあります。またn-6系脂肪酸はLDLコレステロール(悪玉)を減らしますが、摂りすぎるとLDLコレステロール(悪玉)だけではなくHDLコレステロール(善玉)も減少させてしまいます。また摂りすぎは肥満や、過酸化脂質や血栓を増やして動脈硬化の進行につなげます。

不飽和脂肪酸の多い食品

オリーブ油、菜種油、大豆油、ナッツ類、豆類、魚類(いわし、さば、さんまなど)など

●コレステロールの多い食品を避ける

コレステロールを多く含む食品は避けましょう。コレステロール摂取量は、1日300mg以下が目安といわれています。特に鶏卵(卵黄1個あたり平均210mgのコレステロールを含む)は、特に要注意で、1回に丸ごと1個食べないようにするのも工夫の一つです。ニワトリ以外の卵類(いくら、たらこ、すじこ)などもコレステロール含量が多く、避けるべきもので、このほかにも下記のようなものに注意して下さい。

コレステロールを多く含む食品

肉類・魚介類・甲殻類・鶏卵・卵類(いくら、たらこ等)・乳製品



●食物繊維を多く摂取する

食物繊維は腸管からのコレステロールの吸収を抑え、体外への排泄を促します。

日本人は1日平均4~6g程度の繊維を摂取していますが、これを10g以上位に増やすことが必要です。(20~30gが効果的)。

食物繊維の多い食品

野菜(にんじん、ごぼう、さつまいも、ブロッコリーなど)、豆類(大豆、エンドウ豆、あずき、いんげん、豆腐など)、海草(わかめ、ひじき、昆布など)、きのこ類(しいたけ、しめじ、えのきだけなど)

●ビタミンを多く摂取する

LDLコレステロールは酸化されると動脈硬化を促進します。ビタミンEやC、カロチンには、コレステロールの酸化を防ぐ作用を持っています。

ビタミンC・E・カロチンの多い食品

ビタミンC: トマト、小松菜などの野菜、いちご、レモンなど

ビタミンE: かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜、ナッツ類

カロチン: にんじん、ピーマン、かぼちゃなどの緑黄色野菜



●糖質もほどほどに

ご飯やお菓子などに含まれている炭水化物(糖質)は、消化酵素によりブドウ糖に分解されて小腸で吸収されます。そしてブドウ糖は血管内に入ります。これを血糖と呼びますが、これは中性脂肪と同様にエネルギー源となります。しかし、ブドウ糖が余分にあると、中性脂肪に変換され、肝臓内に蓄積されるか、血液中に出され、脂肪組織に取り込まれて蓄積されます。糖質の摂りすぎで肝臓に中性脂肪が必要以上に蓄えられた状態が「脂肪肝」です。

●アルコールもほどほどに

アルコールも飲みすぎると肝臓で脂肪酸に変わり、さらに中性脂肪に合成されて蓄積される(脂肪肝の原因)か、血液中に出され、脂肪組織に取り込まれて蓄積されます。



●他に気をつけること

- ・スナック菓子のだらだら食いをしない。
- ・夕食後のアイスクリームや甘い物、果物は控えめに。
- ・夜遅くに食べる際は少食にする。
- ・料理やコーヒーなどに砂糖を多く入れる。
- ・ジュース(特に清涼飲料水など)を飲み過ぎない。