

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

# からだPlus

2017.1

脂質異常症予防の  
食事と運動

取り扱い薬局

# 脂質異常症予防の食事と運動

## 脂質異常症とは

血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が、異常値を示す状態です。コレステロールの値が高い状態が続くと、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞などを発症するリスクが高まります。

### 脂質異常症の診断基準(空腹時の採血)

2007年に脂質異常症の診断基準が改定され、「高脂血症」から「脂質異常症」と呼ばれるようになりました。単に、コレステロールが高いだけが問題ではなく、LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪などの脂質成分の質が重要視されています。

|    |                       |                |                  |
|----|-----------------------|----------------|------------------|
| 悪玉 | LDLコレステロール<br>(LDL-C) | 140mg/dL以上     | 高LDLコレステロール血症    |
|    |                       | 120～139mg/dL以上 | 境界域高LDLコレステロール血症 |
| 善玉 | HDLコレステロール<br>(HDL-C) | 40mg/dL未満      | 低HDLコレステロール血症    |
|    | トリグリセライド<br>(TG)      | 150mg/dL以上     | 高トリグリセライド血症      |

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版 参考

## 運動のポイント

- 脂質異常症には、有酸素運動やストレッチ運動が効果的です。
- 医療機関を受診している方は、運動をしても良いか、かかりつけ医に相談しましょう。

### 有酸素運動を行ないましょう

有酸素運動とは、酸素を取り込み筋肉を継続的に収縮させる全身運動です。善玉であるHDLコレステロールを増やし、中性脂肪を減らす働きがあります。種類は、ウォーキング、ジョギング、自転車、テニス、水泳、エアロビクス、なわとびなど。



### ストレッチ運動をしましょう

ストレッチとは、体の筋肉を伸ばす運動です。血管をしなやかにさせる細胞を活性化させ、血行を良くします。ストレッチをする時は、伸ばすところを意識して、呼吸を止めずに20～30秒かけてゆっくりと伸ばしましょう。



### 運動の強さと時間の目安について

1日の運動量の目安となる、150kcal程度の運動は右記のとおりです。



| 運動の種類                                | 運動時間   |
|--------------------------------------|--------|
| ウォーキング                               | 30～40分 |
| ジョギング                                | 20～30分 |
| 自転車                                  | 30～40分 |
| テニス                                  | 20～30分 |
| 水泳                                   | 20分    |
| エアロビクス                               | 30分    |
| なわとび                                 | 20分    |
| 〈目安〉1週間でこれらの運動の合計が、180分以上になると良いでしょう。 |        |

### 食物繊維が豊富なレシピ

## 大豆と山菜の煮物



|             |                  |             |               |
|-------------|------------------|-------------|---------------|
| ひとり分あたりの栄養価 | エネルギー<br>75 kcal | 塩分<br>0.7 g | 食物繊維<br>3.6 g |
|-------------|------------------|-------------|---------------|

たんばく質 4.3g 脂質 2.6g 炭水化物 10.3g

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

### ●材料(2人分)

|              |      |              |          |
|--------------|------|--------------|----------|
| ・大豆(水煮)..... | 40g  | <A 調味料>      |          |
| ・山菜(水煮)..... | 40g  | ・濃口しょうゆ..... | 小さじ1と1/2 |
| ・ごぼう.....    | 1/3本 | ・砂糖.....     | 小さじ1     |
|              |      | ・みりん.....    | 小さじ1     |
|              |      | ・だし汁.....    | 50ml     |

### ●つくり方

- ①山菜は食べやすい大きさに切り、大豆と一緒に水洗いして、ザルにあげます。
- ②ごぼうは水洗いし、ささがきに切って、酢水(分量外)につけておきます。
- ③鍋に具材と＜A＞をすべて加え、煮汁が無くなるまで火にかけてから出来上がり。

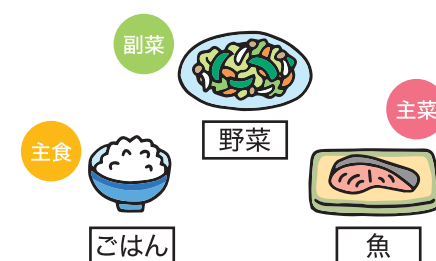
レシピ作成:管理栄養士 長友 佐知子

## 食事のポイント

### 栄養のバランスを考えて、3食規則正しく食べましょう

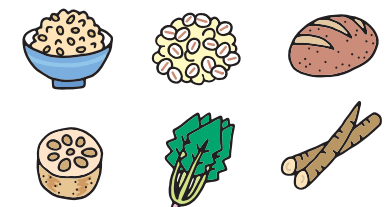
バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろっている献立のことです。

|    |              |
|----|--------------|
| 主食 | ごはん・パン・めん類など |
| 主菜 | 魚・肉・卵・大豆製品など |
| 副菜 | 野菜・海藻・きのこ類   |



### 食物繊維をとりましょう

食物繊維の豊富な食事は悪玉であるLDLコレステロールを低下させます。玄米・押し麦・ライ麦・豆類・野菜などに多く含まれますので、食事にとり入れましょう。



### 脂肪の質と量を見直しましょう

- 肉の脂身・乳製品・コナツツオイルなどの飽和脂肪酸をとり過ぎないようにしましょう。
- 魚・亜麻仁油・しそ油を上手に食卓に取り入れましょう。
- スナック菓子・洋菓子・菓子パンには油脂が含まれていますので、とり過ぎないようにしましょう。
- 調理に使う油とマヨネーズやバターは、1日に大さじ1杯程度にしましょう。(体を動かす人は大さじ2杯程度)

### 飲酒を控えましょう

健康日本21では、アルコールは1日20g以下が適量とされています。病状によって飲めない方もいますので、かかりつけ医に相談しましょう。

#### アルコール20gの目安量

