

生活習慣病対策講座
脂質異常症編

食生活改善のポイント



公益財団法人 藤沢市保健医療財団
管理栄養士

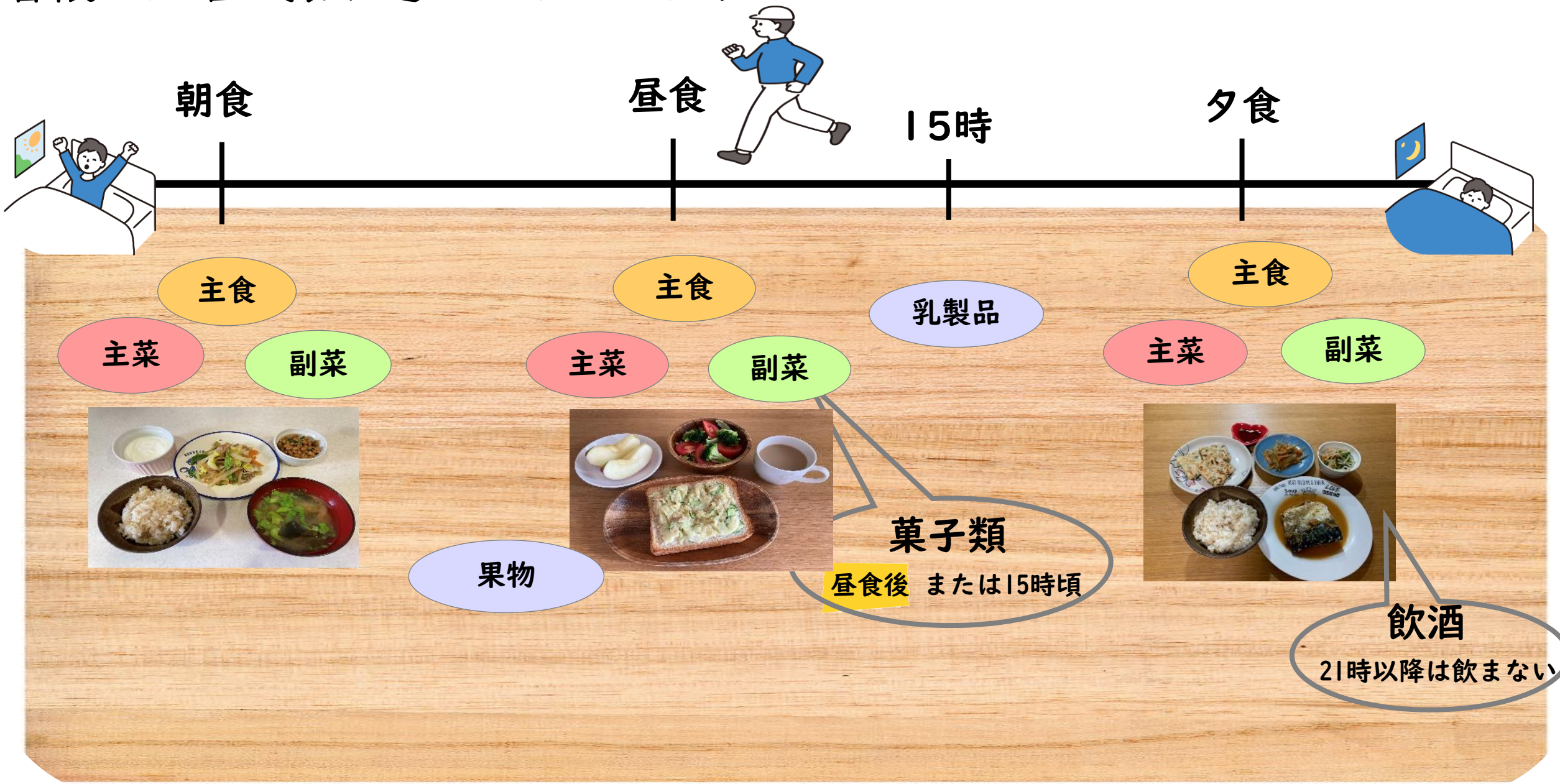
脂質異常症を改善するために大切なこと

①生活リズムを整えること

②適正体重を維持すること

③食事の内容に気を付ける事

普段の生活を振り返ってみましょう



朝食

昼食

15時

夕食

主食

主食

主食

主菜

副菜

主菜

副菜

主菜

副菜

乳製品

果物

菓子類

昼食後 または15時頃

飲酒

21時以降は飲まない

体重変化で食事量を確認する



やせ

体重減少

食事 < 活動

食事 = 活動

体重維持

食事 > 活動

体重増加

肥満



総エネルギー摂取量の目標

目標体重

kg

身体活動量

×

=

総エネルギー摂取 目標量

kcal / 日

身体活動
レベル

30

活動の目安	身体活動量
座って行う活動や 在宅が多い	25~30 (25)
毎日の運動習慣や 外出する習慣がある	30~35 (30)
一日のほとんど立つ、 活発な運動を行う	35

「目標BMI」「身長」から選択

BMI \ 身長	22	23	24	25
150cm	1500	1600	1600	1700
155cm	1600	1700	1700	1800
160cm	1700	1800	1800	1900
165cm	1800	1900	2000	2000
170cm	1900	2000	2100	2200
180cm	2000	2100	2200	2300

基本の食事 目安の量



果物

1日 100~200g

1種類の場合: バナナ1本・りんご半分・みかん2個

乳製品

1日 右の2つ分

①牛乳コップ半分(100ml)

②ヨーグルト小パック1つ(100g)

③チーズ1個or1枚

いも類

1日 手のひらサイズで1つ

各種いも・かぼちゃ・れんこん・とうもろこし



主食

1食のごはん量(g) = 1日のエネルギー必要量から「0」をとった値

ごはん100g相当: 食パン6枚切り1枚(60g)、乾麺40g、シリアル40g

主菜

1食 手のひらサイズ 1~2つ 《1日4~5つ》

肉・魚介類・卵・大豆製品 ※練り製品など加工食品も含む



副菜

1食 100~120g (両手いっぱい)の生野菜 《1日350g以上》

野菜・海藻・きのこ



調味油・調理油

1日 大さじ1杯

各種油

バター、マーガリン
マヨネーズなど

食塩

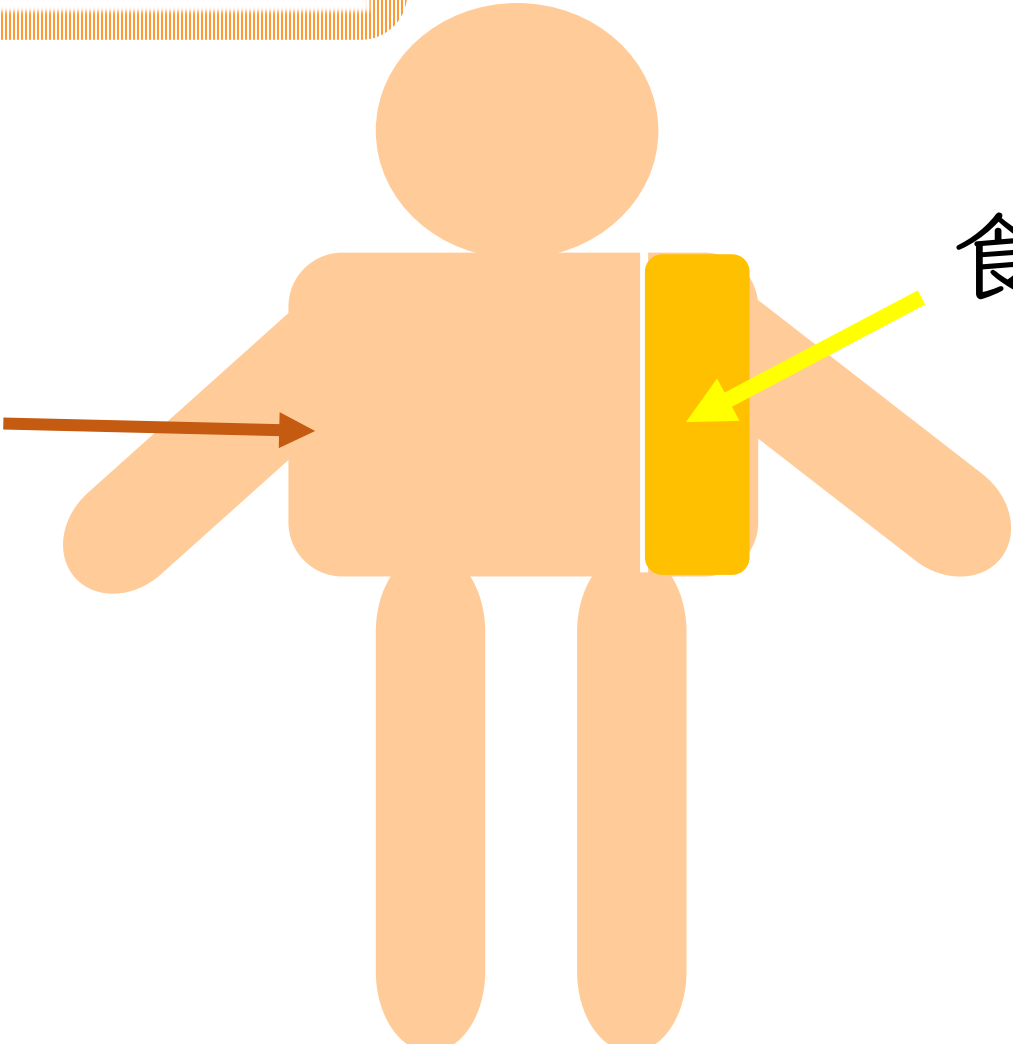
1日 6g未満

食事性コレステロールとLDLの関係

コレステロール
摂り過ぎるとLDLコレステロール上昇に影響

卵類や肝に多い 鶏卵 レバー など

肝臓合成
70~80%



食事由来20~30%

飽和脂肪酸

LDLコレステロール上昇に影響

バター、牛脂、豚脂などの動物性の脂肪に多い

肉類 乳製品 洋菓子 パン など

トランス脂肪酸

LDLコレステロール上昇、HDLコレステロール低下させる

マーガリン、ショートニング、サラダ油を使用した加工品に多い

スナック菓子、ファーストフード など

不飽和脂肪酸

脂質異常症の改善につながる

植物性の脂肪、魚の脂肪に多い

一価不飽和脂肪酸

ナッツ類・オリーブ油

n-6系多価不飽和脂肪酸

大豆油・ごま油

n-3系多価不飽和脂肪酸

アマニ油・えごま油・魚油 (EPA・DHA)

選び方

主菜

1食 手のひらサイズ 1~2つ 《1日4~5つ》

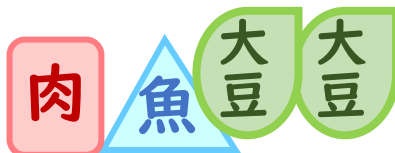
肉・魚介類・卵・大豆製品 ※練り製品など加工食品も含む



LDLコレステロール対策

- 魚・大豆製品の頻度UP
- 卵は週2~3個程度
- 脂身の多い肉、肉加工食品を控える

1日目



2日目



3日目...

脂質が多い肉に注意

60g 比較!
豚もも(脂身つき)
脂質6.1g

牛ばら肉
脂質11.8g

豚ばら肉
ベーコン
脂質21.2g
脂質23.5g

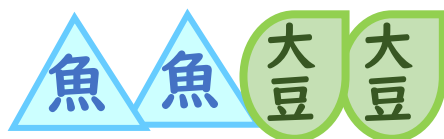
中性脂肪(TG)対策

- 魚の頻度UP

パターン①



パターン②



選び方

乳製品

1日 右の2つ分

- ①牛乳コップ半分(100ml)
- ②ヨーグルト小パック1つ(100g)
- ③チーズ1個or1枚

調味油・調理油

1日 大さじ杯(10g)

各種油
バター、マーガリン
マヨネーズなど

脂質1g
9kcal

低脂肪乳製品の場合



1つ分相当

- スキムミルク 大さじ3(18g)
- 低脂肪乳 コップ1杯(200ml)
- 無脂肪無糖ヨーグルト
大パック半分(200g)

調理方法によるエネルギー量の違い

あじ70gを比較



刺身・素焼き

80kcal



唐揚げ

120kcal



天ぷら

190kcal



フライ

280kcal

LDLコレステロール対策

低脂肪乳製品にする

脂質異常症対策

油を使用した料理は1食1品
(小さじ1杯程度で)

揚げ物は多くても週1回

主食

1食のごはん量(g) = 1日のエネルギー必要量から「0」をとった値

ごはん100g相当: 食パン6枚切り1枚(60g)、乾麺40g、シリアル40g

副菜

1食100~120g(両手いっぱいの生野菜) 《1日350g以上》

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



脂質異常症対策

未精製穀類(玄米・大麦・ライ麦・雑穀など) 入りにする

LDLコレステロール対策

主食はパン食より米飯食にする

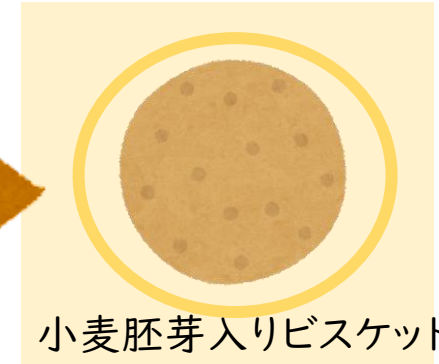
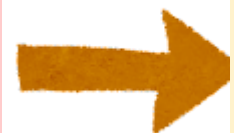
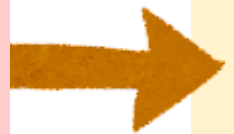
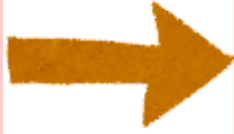
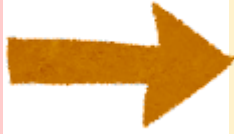
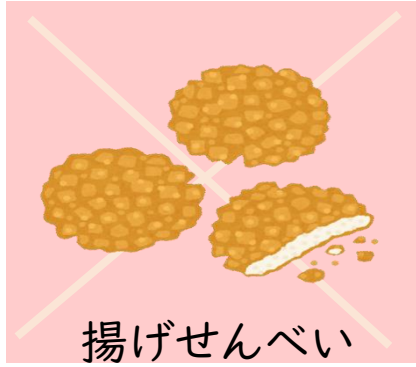
クイズ：お菓子・ジュースの砂糖や油は？

★角砂糖1個 = 糖質3g、油大さじ1 = 脂質12g

食品	油	角砂糖	エネルギー
大福もち 1個			
どら焼き 1個			
バームクーヘン			
ひとくちアイス 6粒			
86%カカオチョコレート3切			
乳酸菌飲料			
アーモンド15g			

菓子類の選び方

油や砂糖の量が少ない物を選ぶ



嗜好品の扱い方

菓子・甘いジュースの特徴: 砂糖や油脂が多く、体づくりや代謝に必要な栄養素が少ない

脂質異常症対策

- 食事を減らして、菓子類優先にしない
- 食べる場合は日中(活動前)に
- 低カロリーのものを選ぶ

LDLコレステロール対策

- 洋菓子・クリーム系の菓子を控える
- 油で揚げたスナックを控える

中性脂肪(TG)対策

- 甘い飲料水・菓子類を控える
- アルコールの過剰摂取を控える

間食におすすめ

- ・乳製品(低脂肪の乳製品)
- ・いも類(焼き芋、ふかし芋)
- ・果物
- ・主菜(豆乳、煎り大豆)

1日量内で調整しましょう

ナッツ類

飽和脂肪酸や砂糖の多い菓子類の代わりとしてはgood!

食べ過ぎに注意しましょう

食生活で血管をきれいに保つために・・・

Point① 適正体重を維持できる食事量で、バランスを整える

- 主食・主菜・副菜を毎食の過不足を確認する
- いも類・果物・乳製品の過不足を1日で確認する
- 嗜好品（菓子類、ジュース、アルコール）は今よりも控える
- “からだに良い”と言われる食品は交換で取り入れる

Point② 脂質異常症のタイプ別で食材を調整する

- LDLコレステロール対策
- 動物性脂質・コレステロールの過食に注意
 - 食物繊維の十分な摂取を

- 中性脂肪(TG)対策
- 砂糖類や炭水化物の過食、食事全体の過食に注意