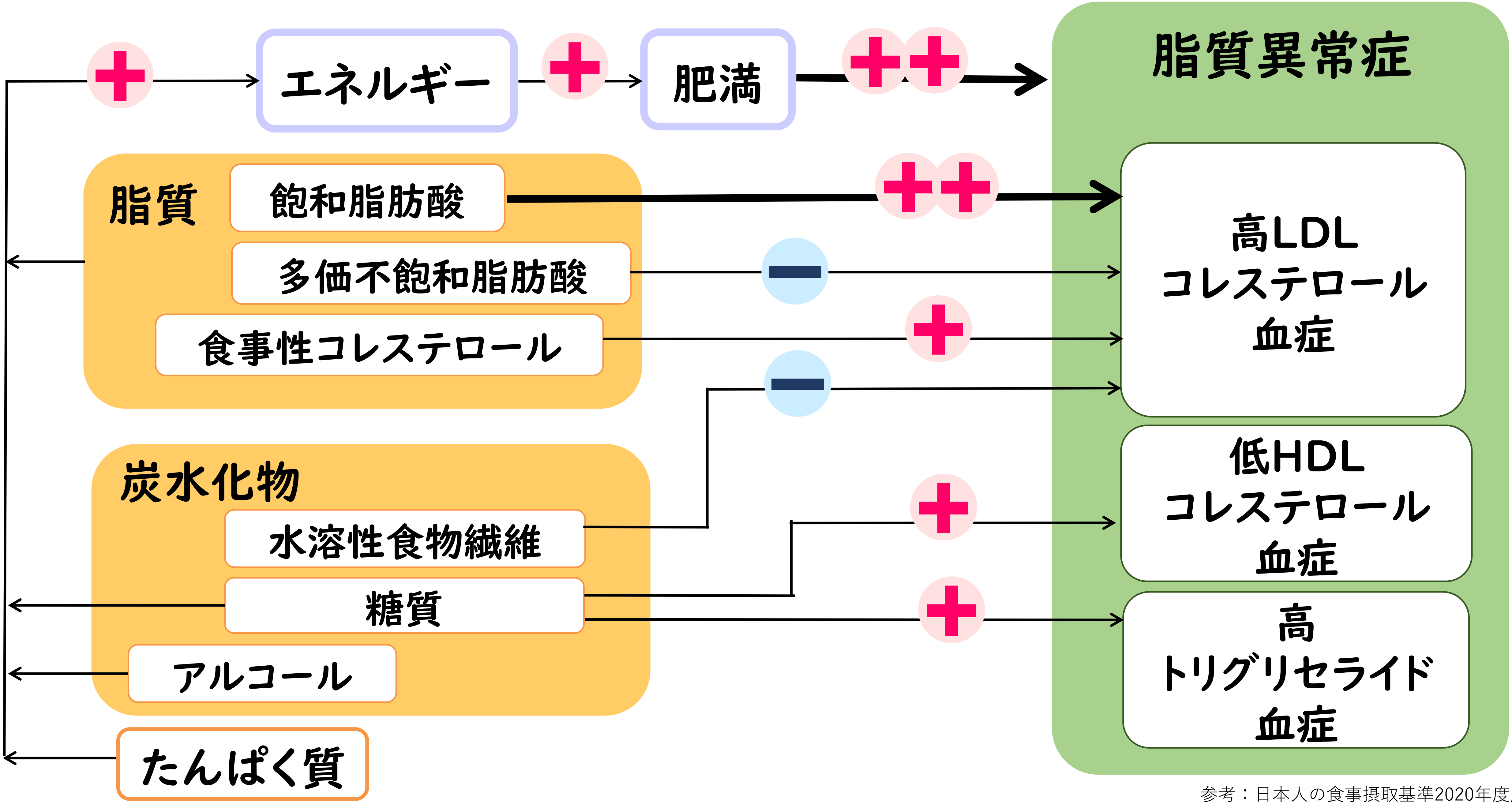
生活習慣病対策講座

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　３つのタイプと食べ物の関係



参考：日本人の食事摂取基準2020年度版

脂質異常症予防のための食事

参考：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版　表3-5 動脈硬化疾患予防のための食事療法

1.過食に注意し、適正な体重を維持する

- 総エネルギー摂取量（kcal/日）は、一般に目標とする体重（kg）×身体活動量（軽い労作で25～30、普通の労作で30～35、重い労作35～）を目指す

2.肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵の大量摂取を控える

3.魚の摂取を増やし低脂肪乳製品を摂取する

- 脂肪エネルギー比率を20～25%、飽和脂肪酸エネルギー比率を7%未満、コレステロール摂取量を200mg/日未満に抑える
- n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす
- トランス脂肪酸の摂取を控える

4. 未精製穀類、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ類の摂取量を増やす

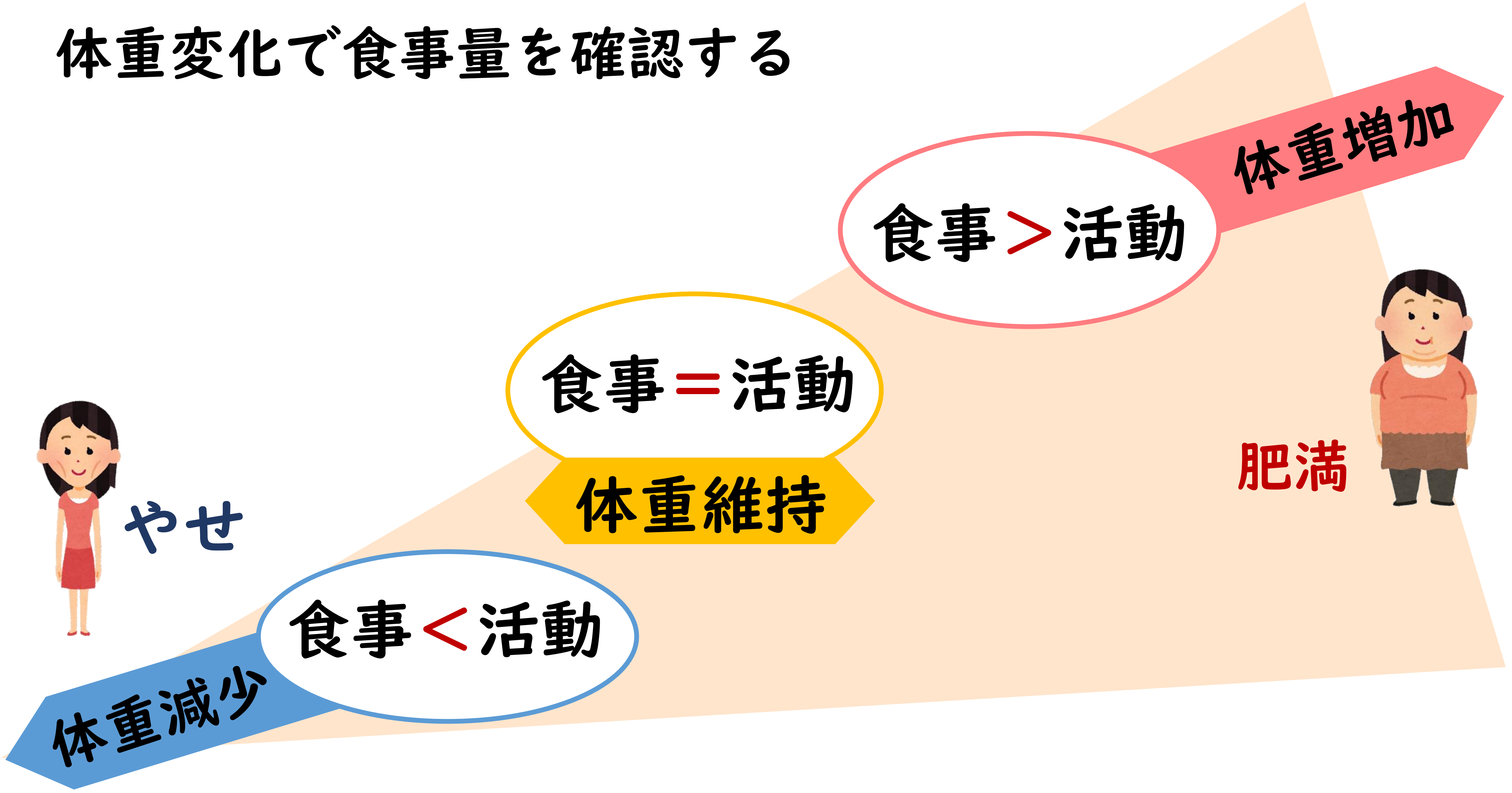
- 炭水化物エネルギー比率を50～60%とし、食物繊維は25g/日以上の摂取目標とする

5.糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える

6.アルコールの過剰摂取を控え、25g日以下に抑える

7.食塩の摂取は6g/日未満を目標にする

体重変化で食事量を確認する



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

身長＼BMI	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

朝・昼・夕の１日３食

＋

間食やプラス一品

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

主な脂質の種類と特徴

脂質1g当たり9kcal

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

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

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）

脂質を多く含む食品の目安量①

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

中性脂肪（TG）対策

- □ 魚の頻度UP

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
脂質21.2g

ベーコン
脂質23.5g

参考：日本標準成分表2020年版（八訂）

脂質を多く含む食品の目安量②

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

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

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	唐揚げ	天ぷら	フライ
80kcal	120kcal	190kcal	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

その他の脂質の種類と特徴

脂質1g当たり9kcal

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

中鎖脂肪酸

消化吸収経路が異なる

MCTと呼ばれるオイル

ココナッツ パーム油 など

食物繊維を多く含む食品の目安量①

炭水化物＝食物繊維＋糖質

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

食物繊維を多く含む食品の目安量②

炭水化物＝食物繊維＋糖質

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

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

中性脂肪（TG）対策

- ☐ **主食・果物・いも類は特に食べ過ぎない**
- ☐ **果物の加工品**
  （ドライフルーツ・ジャム・濃縮還元ジュースなど）を控える

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

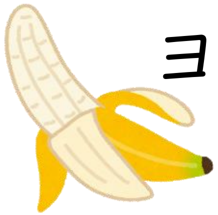
食品	油	角砂糖	エネルギー
大福もち　1個			
どら焼き　1個			
バームクーヘン			
ひとくちアイス　6粒			
86%カカオチョコレート3切			
乳酸菌飲料			
アーモンド15g			

※製品によって異なります

嗜好品はどんなもの？

1日1650kcal	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	カリウム（mg）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンD（μg）	食塩（g）
1食あたり目標量	20～27	13～18	69～89	5.5以上	867以上	200	3.0	2.8	2.2未満
パターン❶	20	11.5	91.9	4.3	1056	310	1.9	5	1.1
パターン❷	10.4	23.2	73.5	1.7	171	82	1.0	2.2	1.3

パターン❶


ヨーグルト

バナナ

野菜サラダ
ドレッシング

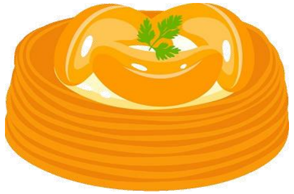
ごはん

鯖の水煮

どちらも
550kcal

パターン❷

デニッシュパン



薄皮クリームパン

乳酸菌
飲料

せんべい

※製品によって異なります

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

間食におすすめ

- ・乳製品（ヨーグルト、牛乳）
- ・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

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

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・・・

Point❶ 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

Point❷ 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