

管理栄養士が提案 生活習慣病を防ぐ 食事法



vol. 2

「脂質異常症」を防ぐ食事法

今

回取り上げるのは「脂質異常症」を防ぐ食事法です。脂質異常症の予防は、LDL コレステロールと中性脂肪のどちらかまたは両方に気をつけることとなりますが、食事法のポイントは次の3点です。

①「LDL コレステロール」に対する食事のポイント

< 肉類の脂身には注意が必要 >

血中の LDL コレステロールの値が高い方には、肉類の脂肪分を摂り過ぎている傾向が多々見受けられます。さしの入った和牛は美味で、日本が世界に誇る食材の一つではありますが、食べ過ぎには注意が必要です。また、鶏肉の皮、ソーセージ、ベーコンといった加工品にも脂肪分が多く含まれています。これら、肉・肉類の脂質は常温で固形となっている「脂」で「飽和脂肪酸」に分類され、摂り過ぎは LDL コレステロール値を上げる原因の一つです。

< 大豆製品を積極的に摂る >

大豆に含まれる栄養素のサポニン、抗酸化作用があり、さらに LDL コレステロールの酸化を抑える働きや脂肪燃焼を促す働きもあるため、積極的に摂りたい食材です。目安として、豆腐 100g や納豆 1 パックは毎日食べてほしいものです。

< 野菜や海藻類はたっぷり食べる >

野菜や海藻類に含まれる食物繊維にはコレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがありますので、毎食たっぷり食べたいですね（目安は 120g）。

②「中性脂肪」に対する食事のポイント

< 糖質を摂り過ぎていませんか >

血中の中性脂肪が高い方には、糖質を摂り過ぎている傾向が多々見受けられます。例えば、ご飯や麺類をつい大盛りにしてしまうとか、デザートや菓子類が大好き、甘い飲料は欠かせないといった方は注意が必要です。これらの食品に共通することは、糖質が多く含まれていて、摂った糖質のうちエネルギーとして使われなかった分は、中性脂肪となり、脂肪として蓄積されるということです。

< メインのおかずは魚料理にしませんか >

魚に含まれる脂質は常温で液体となっている「油」で「不飽和脂肪酸」に分類され、「N-3系」や「オメガ3」と呼ばれる脂肪酸が豊富に含まれています。この脂肪酸の特徴として、血中の中性脂肪を減らす他、炎症性を抑える働きがあり注目されています。脂質異常症予防にはメインのおかずとして、魚料理を選びたいところですね。

③ 食事の偏りをなくそう

理想は、1日3食を基本とし、主食、主菜、副菜を毎食揃えることとなりますが、まずはできることから始めましょう。食事の偏りを無くす方法として、「次の食事では違うおかずを食べること」を意識してみてください。例えば、朝にスクランブルエッグを食べたら、昼は鶏の唐揚げ、夜は鯖の塩焼きとするだけでも偏りは減ってきます。そこに野菜料理や海藻類を加えれば「質の良い食事」につながります。

東京慈恵会医科大学
附属病院 栄養部
管理栄養士

赤石 定典

「あかいし・さだのり」
レシピ本『慈恵大学病
院の美味しい大麦レシ
ピ』（東京慈恵会医科
大学附属病院栄養部
監修）のプロジェクト
リーダー。その他、多く
の健康本やレシピ本の
著者・監修にも関わる。