

お悩み・目的別 食事法



男性に多い悩み



血液・内分泌系・代謝の悩み

コレステロールの異常（脂質異常症）

監修

医学博士 根本英幸

管理栄養士 石井尚美



現在は総コレステロール値よりも、LDLコレステロールとHDLコレステロールの比率を見る、LH比（「LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値」）が重視されています。2.0以下が基準値、2.5以上だと動脈硬化や血栓のリスクが高くなります。LDLコレステロールは、数値が高いと動脈硬化のリスクが高まります。HDLコレステロールは、数値が低いと冠動脈疾患のリスクが高まります。食事に気を付けることで、コレステロールを適正な状態に保ち、動脈硬化などを防ぎましょう。

おすすめの栄養成分と食品



1. 主食は未精白穀物にします。ビタミンB群、ミネラルのクロムが脂肪の代謝を高めます。

玄米に含まれるγ-オリザノールは、高コレステロール血症を改善するため、医薬品としても利用されています。

- 玄米や分づき米、玄米発酵食品、そば

2. 食物繊維を取ります。脂肪の吸収を抑え、コレステロールの低下に有効です。

- 葉物野菜、だいこん、トマト、ピーマン、もやし、海藻類、きのこ類

3. 大豆に含まれるサポニンが、血中の脂肪を減らすのに役立ちます。

- 大豆、大豆製品

4. 酸化したコレステロールは、さらに注意が必要といわれます。抗酸化力の高い食品を取り、コレステロールの酸化を防ぎます。

- 野菜、海藻、玄米、玄米発酵食品、大豆、ごま

5. EPA、DHAは善玉のHDLコレステロールを増やし、血液の流れを良くします。

- 青背魚（さば、いわし、さんま、魚油）

6. タウリンはコレステロールを低下させます。

- イカ、タコ、貝類

7. 副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。

- まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品

控えめにしたい食品



1. 脂肪分（飽和脂肪酸）が多い肉類、乳製品などの動物性食品は控えます。肉類は脂肪の少ないものを選びましょう。牛乳は豆乳に切り替えます。たんぱく質は主に植物性食品、魚介類で取るようにします。

2. ラードなどの動物性脂肪を使っている加工食品を控えます。

●ラーメン、とんかつ、からあげなど

3. 脂肪を控えます。揚げたり油でいためる調理は控えめにし、焼く、蒸す、煮るなどの調理を増やしましょう。総エネルギーの20～25％/日にしましょう。コレステロールの摂取量は200mg/日未満が望ましいとされます。

4. トランス脂肪酸は、善玉のHDLコレステロールを低下させるので控えます。

食事と生活習慣のポイント



1. 過食を避け、標準体重を維持します。

2. よく噛んでゆっくり食べることが大切です。

適度な運動をします。1日8,000歩を目安に、毎日30分程度早足で歩くようにします。動くことによって、新陳代謝を活発にします。

3. 規則正しい生活を心がけます。食事の時間が不規則にならないようにします。

4. 睡眠時間を充分にとりましょう。

5. ストレスはコレステロールを上げるので、ストレス解消を心がけます。