

脂質代謝異常症の食事療法

コレステロールの95%は、自分の身体の中（肝臓など）で糖や脂肪酸から合成されています。飽和脂肪酸は悪玉コレステロール(LDL)を増やし、不飽和脂肪酸はこれを減らすように働いています。

脂質代謝の改善とは、悪玉コレステロール(LDL)を減らし、善玉コレステロール(HDL)を増加させることです。

第一目標：理想体重にする

標準体重の範囲内でも、体重の減量により血清脂質のバランスを改善できます。出来るだけ体重を減らす努力をしましょう。

第二目標：飽和脂肪酸を減らす

飽和脂肪酸は、悪玉コレステロール(LDL)を増やすので、摂取量をひかえます。食物中の主たる飽和脂肪酸源には、バターや全乳を使った乳製品、肉の脂身等があります。

第三目標：不飽和脂肪酸を増やす

多価不飽和脂肪酸は、鰵、鯖など魚の油(EPA, DHA)や、豆類、大豆油、綿実油等(リノール酸等)に多く含まれます。一方、多価不飽和脂肪酸の過剰摂取は善玉コレステロール(HDL)の低下、胆石の誘発を招くことがあります。一価不飽和脂肪酸(オリーブ油、菜種油)はエネルギー過剰にならない範囲で飽和脂肪酸の代わりに使用できます。

第四目標：水溶性食物繊維の豊富なものを増やす

ペクチンを多く含む果物、オート麦、大麦、豆類、野菜類は、悪玉コレステロール(LDL)を減らしますが、この効果を過大評価してはいけません。

第五目標：コレステロール摂取量を減らす

コレステロール含有量の多い食品(卵類、甲殻類、肉の脂身等)は、飽和脂肪酸の含有量も多いので減らします。魚もコレステロール含有量は多いが、不飽和脂肪酸の量も多いのです。おすすめです。

食生活の変更方法

- 排除：高脂肪食を排除するか避ける
- 変更：食物の調理法を変更して、飽和脂肪酸や変質した脂肪分を少なくする
- 代用：同じような食品でも、飽和脂肪酸や総脂肪量の少ない食品を選ぶ
- 代替：飽和脂肪酸が多い食品に代わる食品を使う

栄養評価 [I] 排除した方がよい食品の例

飽和脂肪酸やコレステロールの多い食品を摂取する頻度を減らします。これらの食品は、食べないか2週に1度以下の摂取なら優秀です。1~2週に1度位なら良好。毎日又は週に数回摂取している食品は控えます。

- 肉の脂身・霜降りの肉
- ソーセージ・サラミ(脂身が約30%含まれます)
- ベーコン・バラ肉・レバー
- 鶏肉の皮・もつ
- ラード、ヘッド、それが入った製品(肉まん、ハンバーグなど)
- 外食の揚げ物(ラードなどで揚げた食品)
- 甲殻類(えび、しゃこ)・貝類(かき、あわび)
- うなぎ
- 魚のわた(しらうを、めざし、小魚の佃煮)
- 魚の卵(いくら、たらこ、かずのこ)・うに
- 鶏卵や卵を使った食品(マヨネーズ、卵焼き)
- 卵を使った菓子(カステラ、ホットケーキ)
- クッキー*・チョコレート・ココナッツ
- バター・チーズ・生クリームを加えた料理(ケーキ、ピザ)
- バターの入ったパン(ドーナツ、クロワッサン、パイ)
- 長時間使用した油で加熱調理した食品(フライドチキン、フライドポテトなど)*
- ポテト・チップス、スナック菓子*
- マーガリン、ファットスプレッド(ネオソフト、コーンソフト、バター風味など)*
- マーガリン、ファットスプレッドの入った製品(クロワッサン、シュガーロールなどの菓子パン類)*
- コーヒー用のクリーム(スジャータなど)*
- ショートニングやその入った製品(クッキー、スポンジケーキなど)*

* 植物油脂を固形化する時などの水素化という処理で生じるトランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やして心臓病のリスクを高める危険な脂肪酸であることがわかってきました。マーガリンやショートニングを使った食品(ケーキ、ドーナツ、クッキー、揚げ物スナック菓子など)で、「Trans fat Free」など特別な記載がない製品には特に注意が必要です。

栄養評価 [II] 摂取がすすめられる食品の例

どの程度まで適切な食物が選択されているかの評価。食べないか1~2週に1度の摂取なら頻度を少し増やすことがすすめられます。カロリー過多にならない範囲内で摂取します。

- 野菜としての豆類(エンドウ、とうもろこし)
- 豆腐・納豆・おから等の豆類(油で加工しない物)
- 生野菜
- キノコ類(シイタケ、キクラゲ)
- 海藻類(昆布、海苔、ワカメ、ひじき)
- その他の食物繊維の豊富な食品(こんにやく)
- 魚(わたを除く)・水煮の魚缶詰
- 赤身の肉・鶏肉(皮なし)
- 生の果物(バナナ、リンゴ、キウイ など)
- 米・麺類・麦製品(そば、オートミール)
- ジャガイモ