

更新版 食事で下げよう! LDLコレステロール

血中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が、基準より多い状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症の治療の目的は「動脈硬化への進行を予防すること」です。男性は40〜50歳位から、女性は閉経前後から数値が増えやすい傾向があります。痛みやかゆみなどの症状がないため、

治療を受けずそのまま放置している人も多いですが、定期的に血液検査を受け、数値が高めの場合は、かかりつけ医のもとで食事や運動など生活習慣の見直しをしていくことが大切です。今回はvol.19の更新版として、LDL(悪玉)コレステロールが高めの方が食事で気をつけたいポイントをご紹介します。

脂質異常症の診断基準は、下のようになっています。

脂質異常症の診断基準

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版 (空腹時(10時間以上の絶食)採血)

LDL(悪玉)コレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dl	境界域高LDLコレステロール血症
HDL(善玉)コレステロール	40mg/dl未満	低HDLコレステロール血症

トリグリセリド(中性脂肪)	150mg/dl以上	高トリグリセリド血症
	170mg/dl以上	高non-HDLコレステロール血症
Non-HDLコレステロール	150~169mg/dl	境界域高non-HDLコレステロール血症

追加

LDL(悪玉)とHDL(善玉)の違いは?

働きが違うだけで、中身は同じコレステロール。LDLは、肝臓から全身の細胞へコレステロールを運び、HDLは、全身の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻します。



Non-HDLコレステロールとは?

総コレステロールからHDLを引いたもので、LDLをはじめ、血中の全ての悪玉の量(総悪玉)を表します。



※血中で小型LDLやレムナントは中性脂肪と一緒に存在するため、中性脂肪の値が高いと、これらの数値も高くなる傾向があります。

動脈硬化の発生

コレステロールは、細胞膜やホルモンの材料、脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸の原料になります。しかし余分なコレステロールが増え過ぎるとHDLが回収できず、LDLが血管壁に入り込み、蓄積するとプラーク(こぶ)を作ります。やがてこのプラークが破れて血のかたまり(血栓)ができ、血管が詰まってしまうことになります。



Check! LDLが上がりやすい食生活をしていませんか?

チェックがついた項目はこちらへ

- 以前より体重が増えてきた。または20歳前後と比べて、5kg以上増えている → 1
- 野菜の量が少ない、または毎食は食べない → 2
- コレステロールの多い鶏卵、魚卵、内臓系をよく食べる → 3
- カレーやシチュー、クリーム系料理(クリームパスタやグラタン等)をよく食べる → 4 5
- 大豆製品や魚より、肉類(ベーコン・ソーセージ・コンビーフを含む)を食べることが多い → 4 4a 4c
- 菓子パンや洋菓子(ケーキ、シュークリーム、焼き菓子、アイスクリーム等)をよく食べる → 3 4 5
- 乳製品(牛乳やヨーグルト)を、合わせて1日2杯以上摂っている → 4b
- スナック菓子や市販の揚げ物、インスタントラーメン(油揚げ麺)を週2回以上は食べる → 5

1 生活習慣を見直し、適正な食量

40、50代・・・と年齢を重ねると、基礎代謝の低下や食生活の変化、運動量の減少等から徐々に体重が増える方も多くいます。そして20歳前後の頃と比べて体重が5kg以上増えていると、糖尿病や高血圧、心血管疾患などの危険性が上昇することもわかっています。食べ過ぎによる体重増加の場合、まず今の生活習慣や食生活を見直し、少しずつ体重を減らしていきましょう。



こんな食事の摂り方をしていませんか?

- 早食い
- お腹いっぱいにならないと気がすまない
- テレビやスマホを見ながらの「ながら食い」をする
- 間食で、袋菓子を食べ切ってしまう
- 菓子を食事の代わりにすることがある
- 料理をしながらか、味見やつまみ食いをする
- 子供の残り物を食べてしまう
- 夕食の時間が遅い
- 食べることやお酒を飲むことでストレス解消をする
- 一人分ずつ盛り付けず、大皿から取って食べる
- 中食(総菜やコンビニ弁当等の調理済み食品を自宅食べる)/外食が多い
- 揚げ物をよく食べる



このような食生活は要注意!

摂取エネルギーが多いと、中性脂肪が増えてLDLコレステロールも上がってしまいます。自分の身長から1日の適正エネルギー量を計算してみましょう。それを3で割った「1食あたりの量」を知っておくと、中食や外食を選ぶ際の目安にもなります。(おもてなしvol.57-59参照)

適正エネルギー量を知ろう

$$\text{1日の適正エネルギー量(kcal)} = \frac{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22}{\text{標準体重(kg)}} \times \text{身体活動量(kcal)}$$

適正エネルギー量は、性別、年齢、肥満度、日常生活やスポーツによる身体活動量、病態などを配慮して決定されるため、一人一人異なります。

<身体活動量の目安(標準体重1kgあたり)>
25~30kcal デスクワークが多い職業、主婦
30~35kcal 立ち仕事や外回りが多い職業
35~40kcal 力仕事が多い職業、よく運動をする

2 数値改善のためには食物繊維が不可欠!

食物繊維、とくに水溶性食物繊維は、コレステロールが腸で吸収されるのを抑え、体外に排出する働きがあります。一方不溶性食物繊維は、腸を刺激して排便を促します。しかし食品のほとんどは両方の食物繊維を含むため、こだわらず様々な食材から摂りましょう。

肉料理を食べる際、野菜と一緒に摂ることで数値の改善に繋がることがわかっています。冷しゃぶサラダや蒸し料理など、お肉を食べる際は、野菜もたっぷり頂きましょう。

<食品の食物繊維量> ごぼうやかぼちゃなどの根菜、芋類、雑穀、大豆・大豆製品、海藻やきのこに豊富

食品名	目安量	総量(g)	水溶性(g)		不溶性(g)	
			水溶性(g)	不溶性(g)		
穀類	ゆでそば	260g (1人前)	4.9	1.2	3.7	
	ライ麦パン	60g (6枚切1枚)	3.4	1.2	2.2	
	とうもろこし	150g (1/2本)	3.2	0.3	2.8	
	玄米ごはん	145g (1膳)	2.0	0.3	1.7	
	大麦	10g (1/10カップ)	1.0	0.6	0.4	
野菜・芋	かぼちゃ	100g (1/10個)	3.5	0.9	2.6	
	春菊	100g (1/2束)	3.2	0.8	2.4	
	ごぼう	50g (1/4本)	2.9	1.2	1.7	
	ブロッコリー	60g (1/2株)	2.6	0.4	2.2	
	ほうれん草	100g (1/4束)	2.2	0.6	1.7	
	オクラ	50g (5本)	2.2	0.6	1.5	
	こんにゃく	100g (1/3枚)	2.2	0.1	2.1	
	さつまいも	90g (1/2本)	1.9	0.5	1.4	
	きのこ	エリンギ	70g (1本)	2.8	0.2	2.6
		えのきだけ	50g (1/2パック)	2.0	0.2	1.8
干ししいたぎ		5g (大きじ1)	2.2	-	-	
めかぶ		30g	1.0	-	-	
大豆類		納豆	50g (1パック)	3.4	1.2	2.2
納豆	40g (1/4カップ)	2.8	0.4	2.4		
果物	りんご	1/2個	2.6	0.5	2.1	
	キウイ	1個	2.1	0.6	1.5	
	バナナ	1本	0.8	0.1	0.7	
	みかん	1個	0.8	0.4	0.4	

目標量は 成人男性21g/日以上、成人女性18g/日以上

食物繊維を簡単にUP!

- ご飯に雑穀(雑穀・大麦・玄米など)を入れて炊く
- スープや味噌汁に、寒天(乾)や乾燥野菜、とろろ昆布を入れる
- 納豆にオクラを混ぜる ● サラダにゆで大豆をトッピング
- パンを買うときは、雑穀入りのパン(ライ麦パン等)を選ぶ
- うどんよりそばを選ぶ

1食に1〜2品は野菜や海藻、きのこを食べましょう! ブロッコリーやオクラなど大きめに切ると、たくさん噛むため食べ過ぎを防げますよ。



3 コレステロールの多い食品は摂り過ぎない

変更されました!
重症化予防の目的から
**コレステロールは
1日200mg未満に**
(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

体内のコレステロールの約2割は食品から、約8割は肝臓で作られます。食品からのコレステロール摂取が増えると、肝臓で作る量を減らしてコントロールしています。健康な人なら、コレステロールを多く摂ったからとすぐにLDLが上がるわけではありませんが、その影響には個人差があります。日々コレステロールの摂り過ぎを感じたり数値が高い場合は、意識して減らしてみましょう。

食品名	目安量	(g)	コレステロール量 (mg)	食品名	目安量	(g)	コレステロール量 (mg)
鶏レバー	1人前	60	222	たこ	1本	80	120
豚レバー	1人前	60	150	ししゃも	3尾	45	104
牛レバー	1人前	60	144	大正えび	5尾	83	133
鶏もも皮つき	1人前	100	89	生うに	3粒	30	87
和牛ばら脂身つき	1人前	100	98	卵	M 1個	50	210
するめ(加工品)	1/2枚	40	392	うずら卵	3個	30	141
やりにか(生)	1/3杯	80	256	どら焼き	1個	90	72
子持ちかれい	1尾	150	180	シュークリーム	1個	70	175
いくら	大きじ1	25	120	クリームパン	1個	80	104
いか塩辛	大きじ1	20	46	カステラ	1切れ	60	96
たらこ	1/2腹	50	175	カスタードプリン	1個	60	84

コレステロールが多めのものを1日に何品も重ねない!

例えば、朝食 目玉焼き
昼食 カルボナーラ
おやつ シュークリーム
夕食 ご飯のお供にたらこ

コレステロール量が多い食事が続く、数値も上がりやすくなります。

卵黄にコレステロールが多く含まれます。卵を使った料理や、ケーキ、シュークリームのようなお菓子はコレステロールが多めです。

4 飽和脂肪酸の摂り過ぎに気をつけて!

LDLが高い場合、とくに気をつけたいのが**飽和脂肪酸**。脂質を構成する脂肪酸には、**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**があり、**飽和脂肪酸**には、LDLや中性脂肪を増やす働きがあり、バターやラード、パーム油、生クリーム、肉の脂肪、チョコレート等に含まれます。一方**不飽和脂肪酸**は、LDLを減らす働きがあります。バター等の飽和脂肪酸が多いものをよく使っていた場合、不飽和脂肪酸の多い植物油に替えることで、数値の改善が期待できます。

飽和脂肪酸 常温で固まりやすい

↑ LDLを増やす

パーム油・ラード・生クリーム・バター・インスタントラーメン・肉の脂肪(ハム・ベーコン・ソーセージを含む)・アイスクリーム・チョコレート・クッキー・ポテトチップス・ドーナツ・ケーキなど

不飽和脂肪酸 常温で固まりにくい

↓ LDLを減らす

あまに油・オリーブ油・ごま油・菜種油・豆油・油揚げ・厚揚げ・納豆・ナッツ類・魚介類など

同じ肉でも、部位によってこんなに違う!

肉の脂肪は**飽和脂肪酸**が多く含まれるため、肉類が多い生活はLDLを上げやすくなります。同じ肉でも、部位によりエネルギーや脂質の量が大きく異なります。

豚肉 (100g)	ヒレ<もも<ロース<ばら			
	ロース	ばら	もも	ヒレ
エネルギー	263kcal	395kcal	183kcal	130kcal
たんぱく質	19.3g	14.4g	20.5g	22.2g
脂質	19.2g	35.4g	10.2g	3.7g
コレステロール	61mg	70mg	67mg	59mg

牛肉 (100g)	ヒレ<もも<かたロース<ばら			
	かたロース	ばら(カルビ)	もも	ヒレ
エネルギー	318kcal	426kcal	209kcal	195kcal
たんぱく質	16.2g	12.8g	19.5g	20.8g
脂質	26.4g	39.4g	13.3g	11.2g
コレステロール	71mg	79mg	69mg	60mg

鶏肉 (100g, 1/2枚)	むね<もも<ささみ		
	むね	もも	ささみ
エネルギー	145kcal	204kcal	109kcal
たんぱく質	21.3g	16.6g	23.9g
脂質	5.9g	14.2g	0.8g
コレステロール	73mg	89mg	66mg

ひき肉(100g)	豚<牛<鶏		
	豚	牛	鶏
エネルギー	236kcal	272kcal	186kcal
たんぱく質	17.7g	17.1g	17.5g
脂質	17.2g	21.1g	12.0g
コレステロール	74mg	64mg	80mg

ゆでて脂を落とす、皮や脂身を切ると、脂質カットに!

皮を取るとエネルギーは約半分に! ささみ<むね<もも

食が細いけど、コレステロールが高いという方は?



脂肪の少ない部位、例えば豚・牛肉のももやヒレ、鶏肉なら皮を取り除いたり、胸やささみにすると、たんぱく質をしっかり摂りながら脂質を控えられます。エネルギーも補いたい場合は、一価不飽和脂肪酸の多いオリーブオイル等(⑤の表参照)を使った炒め物やタレがおすすです。



4a 魚の回数を増やそう!

魚に豊富な**n-3系不飽和脂肪酸**のEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)は、HDLをやや増やし、**中性脂肪を減らして動脈硬化を予防する働き**があります。とくにサンマ、ブリ、イワシなどの青魚に豊富。少なくとも週に4~5日は魚を摂ることを意識し、缶詰等うまく利用してみましょう。

	EPA(g)	DHA(g)	EPA+DHA(g)
サンマ 1尾	0.85	1.60	2.45
ブリ 1切れ	0.75	1.36	2.11
サワラ 1切れ	0.27	0.88	1.15
イワシ 1尾	0.39	0.44	0.83
アジ 1尾	0.21	0.40	0.61
サケ 1切れ	0.21	0.40	0.61
たら 1切れ	0.02	0.04	0.06

どうしても魚を食べる機会が少ない時は... EPA・DHAと同じn-3系脂肪酸の「α-リノレン酸」が多く含まれるあまに油やえごま油がおすす。油が酸化しやすいため、サラダや冷奴、味噌汁等と一緒に加熱せずに摂るとよいです。

4c 1日1回は大豆、大豆製品を摂りましょう

大豆には、LDLを低下させるグリシニンなどの大豆たんぱく質、イソフラボン、レシチン、抗酸化作用のあるサポニンなど動脈硬化予防に有効な成分がたくさん含まれています。

4b 乳製品の脂肪は飽和脂肪酸が多め

飽和脂肪酸を摂り過ぎないためには、低脂肪がおすす。
1日の目安は、牛乳コップ1杯(200ml)、またはコップ半分とヨーグルト1パックです。



	普通牛乳(200ml)	低脂肪乳(200ml)
エネルギー	138kcal	95kcal
たんぱく質	6.8g	7.9g
脂質	7.8g	2.1g
飽和脂肪酸	4.81g	1.39g
カルシウム	227mg	270mg
コレステロール	25mg	12mg

カルシウムが豊富!

豆乳で代用してもいいの?

豆乳は牛乳と比べカルシウムが少ないです(右表)。大豆や青菜、小魚もカルシウムが豊富なため、様々な食品を摂るようにしましょう。

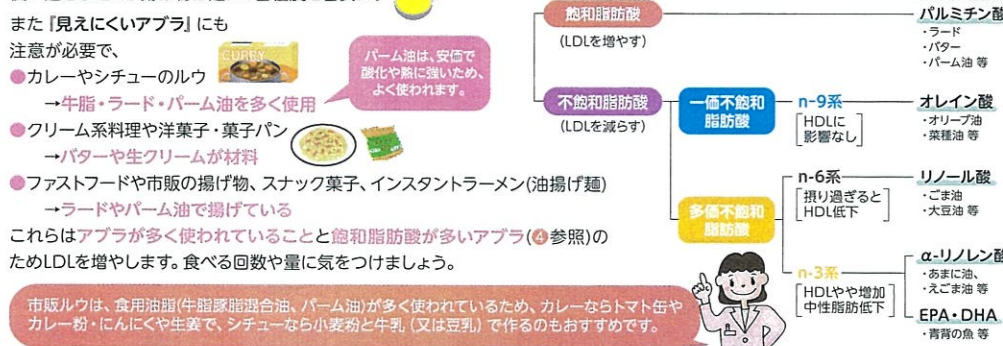
豆乳(200ml)	
エネルギー	95kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	4.1g
飽和脂肪酸	0.66g
カルシウム	31mg
コレステロール	0mg

1回の目安量は、
●豆腐なら 1/3~1/2丁(100~150g)
●納豆なら 1パック(約50g)

夕食のおかずが肉魚になりがちな場合は、朝・昼食で納豆や冷奴、高野豆腐などの大豆製品を摂るようにしましょう。

5 アブラの量と質に注意! 脂質は控えめに

ごま油やオリーブ油など様々な植物油がありますが、含まれる脂肪酸の種類によって、コレステロールへの影響は異なります。**油は1日大きじ1~1.1/2杯、油を使った料理(バター、マヨネーズ、ドレッシングも油の仲間)は1食1品を目安**に、使い過ぎません。揚げ物は週に1回程度を目安に。



お問合わせ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛(motenashi@so.tohyok.co.jp)へ「医療機関または氏名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合せください。また、お問合せ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者へ共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。※本誌の内容を無断で転記、記載することはお断りしております。