

生活習慣病対策講座

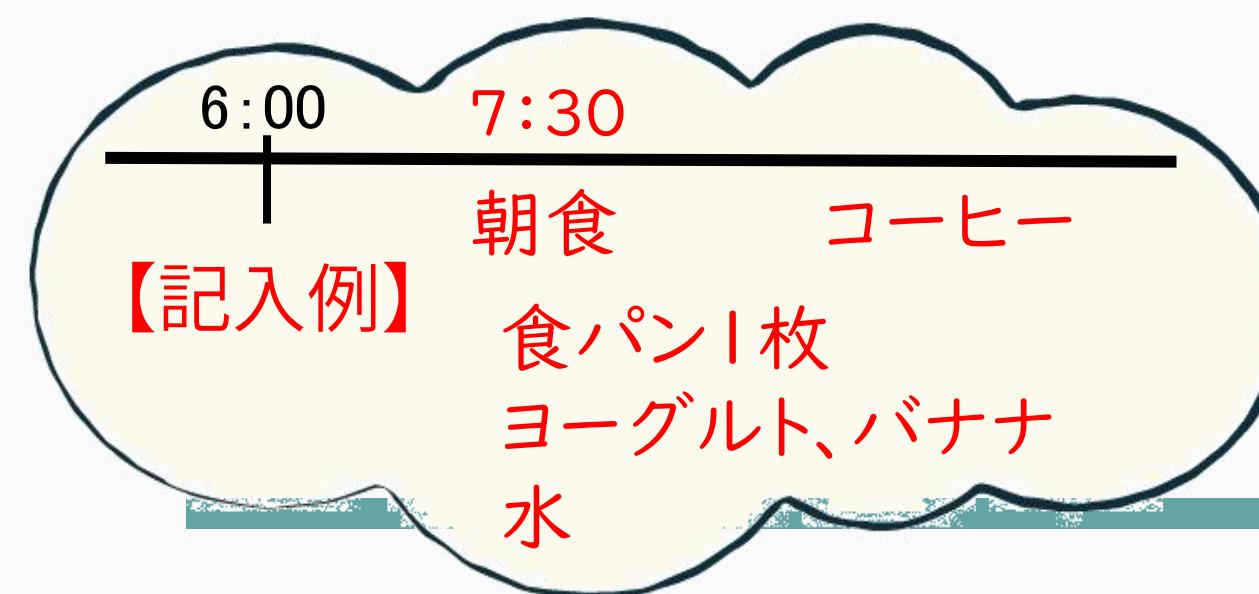
脂質異常症

予防・改善のための食生活

公益財団法人藤沢市保健医療財団
管理栄養士

いつもの食習慣を振り返ろう！

1日に口にしている“食べ物・飲み物”的よくあるパターンを記入しましょう



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、重い労作で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、ナッツ類の摂取を増やす

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

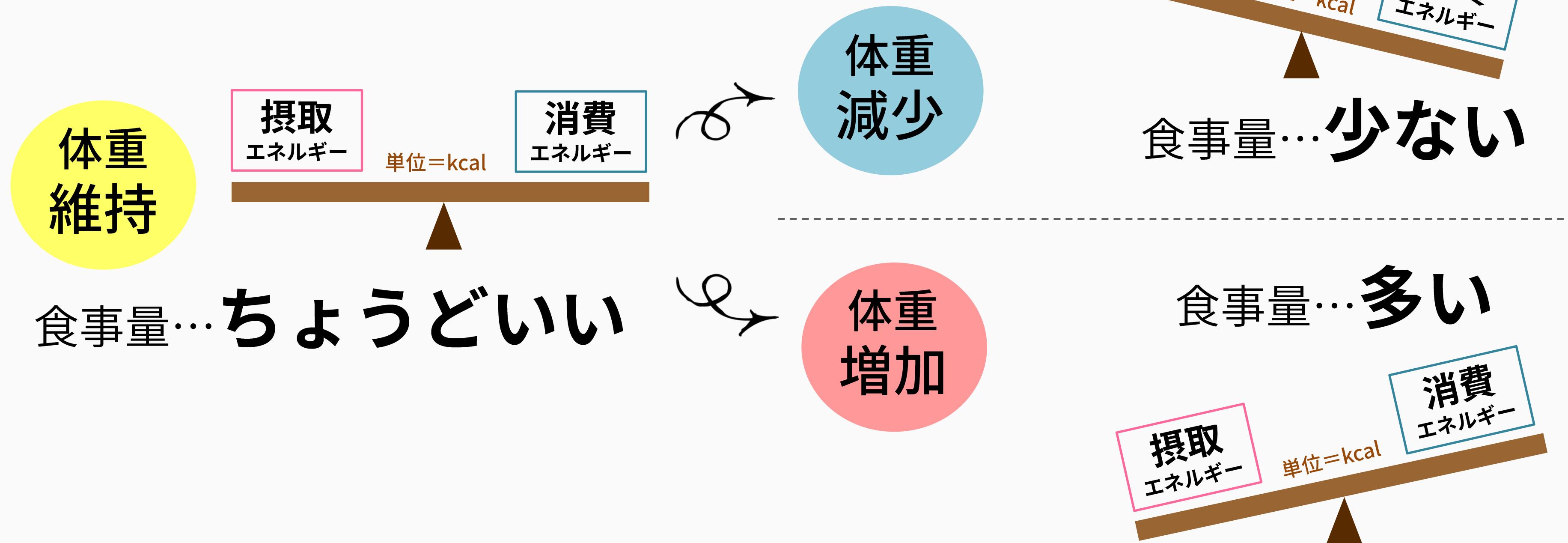
5．糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、 果糖を含む加工食品の大量摂取を控える

6．アルコールの過剰摂取を控え、25g/日以下に抑える

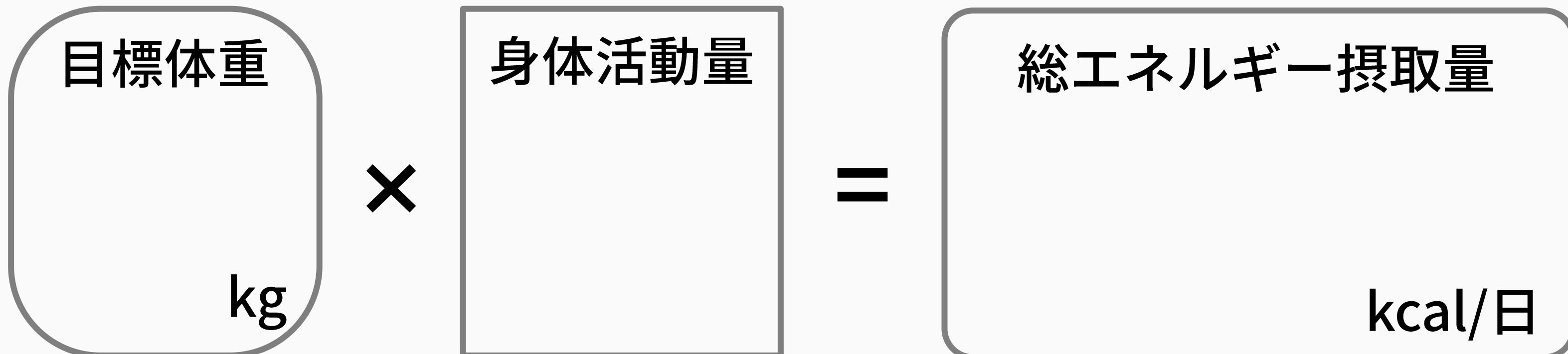
7．食塩の摂取は6g/日未満を目標にする

体重変化から食事量を評価する

目標とする体重に対して…



総エネルギー摂取量の計算



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

健康的な基本の食事



主食

1食のごはん量(g)

= 1日のエネルギー量から「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

野菜・海藻・きのこ

1食100～120g

…両手いっぱいの生野菜



主菜 肉・魚介類・卵・大豆製品

※練り製品など加工食品も含む

1食 手のひらサイズ 1～2つ

《1日 4～5つ》



1日3食

脂質の種類と特徴

★LDLコレステロール上昇に影響あり

飽和脂肪酸 エネルギー比率を7%未満

肉類（脂身、鶏皮、ばら、ロース、肉加工品など）

油脂類（ショートニング、バター、牛脂、ラードなど）

乳類（牛乳、チーズ、ヨーグルト、クリームなど）

菓子類（デニッシュ、ケーキ、ビスケットなど）

コレステロール 200mg/日未満に抑える

卵類（鶏卵、うずらの卵など）

肉類（内臓、鶏皮など）

魚介類（内臓、魚卵、えび、いか、たこなど）

菓子類（ケーキ、カスタードクリーム、カステラなど）

日本人の摂取状況

参考：令和5年度 国民健康・栄養調査

飽和脂肪酸

エネルギー比率 8.4%

摂取源 ①肉類 34.5%
②乳類 14.7%

コレステロール

摂取量 337.1g

摂取源 ①卵類 51.6%
②肉類 21.7%

脂質の種類と特徴

★脂質異常症の改善につながる

適正な総エネルギー摂取のもとで

多価不飽和脂肪酸

n-3系の摂取を増やす

n-3系
(DHA・EPA)

魚介類（さば、ぶり、いわし、はまち、まぐろなど）

油脂系（えごま油、あまに油など）

n-6系

油脂類（大豆油、ごま油、コーン油、こめ油など）

大豆、大豆加工品

一価不飽和脂肪酸

植物由来食品
からの摂取を！

油脂類（オリーブ油、なたね油、ドレッシングなど）

種実類（ナッツ類、ごまなど）、アボカド

日本人の摂取状況

参考：令和5年度 国民健康・栄養調査

n-3系

摂取源 ①魚介類 33.3%

n-6系

摂取源 ①油脂類 28.4%

一価

摂取源 ②肉類 33.8%

脂質を多く含む食品の摂り方：主菜

主菜 肉・魚介類・卵・大豆製品

《1日 4~5つ》

中性脂肪 (TG) 対策

- 魚の頻度UP



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



脂質を多く含む食品の摂り方：油脂類

調味油・調理油

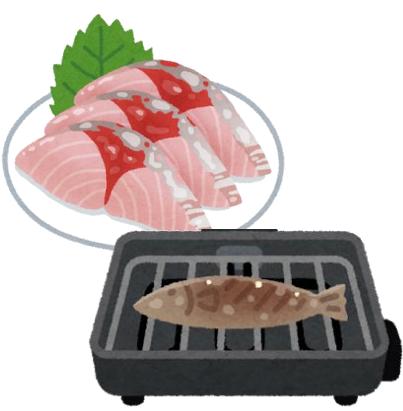
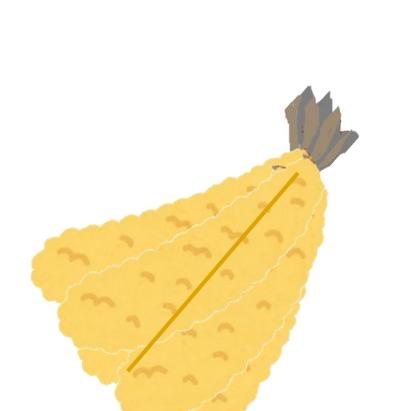
1日 大さじ1杯（約10g）

各種油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなど

脂質 1g
9 kcal

調理方法の違い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

脂質異常症対策

- 油を使用した料理は1食1品
- 揚げ物は多くても週1回

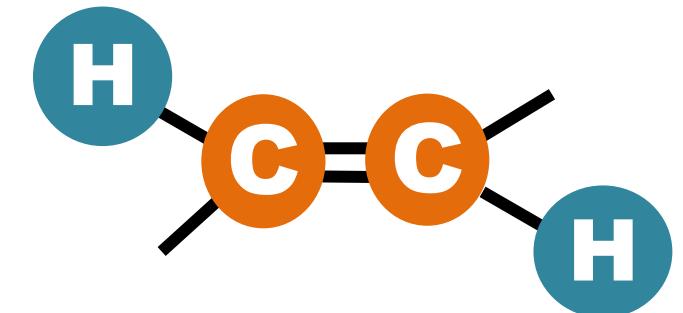
LDLコレステロール対策

- 飽和脂肪酸の多い油に偏らない
ショートニング・バター・牛脂・ラード
ココナッツオイル・パーム核油 など

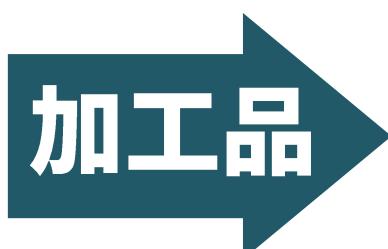
注意したい脂質

★LDLコレステロール上昇、HDLコレステロールを低下させる

トランス脂肪酸



- 生成過程
- ・常温で液体の油脂を個体化する加工（ショートニングやマーガリンなど）
 - ・植物油のにおいを整えるための高温処理（サラダ油など）



菓子パン、インスタント麺、外食や惣菜の揚げ物
フライド○○○、スナック菓子、洋菓子 など

脂質異常症対策

- 日常的に食べることを控える

脂質を多く含む食品の摂り方：乳製品

乳製品 1日 下の2つ分

- ・牛乳コップ半分(100ml)
- ・ヨーグルト小パック1つ(100g)
- ・チーズ1個or1枚
- ・スキムミルク大さじ3(18g)
- ・低脂肪・脱脂乳コップ1杯(200ml)

中性脂肪 (TG) 対策

加糖タイプは控える

LDLコレステロール対策

低脂肪・脱脂タイプを選択する

乳製品の脂質量を比較			
	牛乳 100ml	ヨーグルト 100g	プロセスチーズ 20g
脂質	4g	3g	5.2g
飽和脂肪酸	2.4g	1.8g	3.2g

食物繊維を多く含む食品の摂り方：主食・副菜

主食 ごはん・パン・麺

副菜 野菜・海藻・きのこ

炭水化物エネルギー比率を50～60%未満
食物繊維は25g/日以上

ごはん100g相当の主食を比較			
食品名	重量	食物繊維	脂質
白米	炊飯後 100g	0.3g	0.3g
玄米		1.4g	1.0g
もち麦		3.0g	0.7g
食パン	60g	1.4g	2.6g
全粒粉パン		2.7g	3.2g
ライ麦パン		3.4g	1.3g

日本人の摂取状況 参考：令和5年度 国民健康・栄養調査

炭水化物 エネルギー比率 52%
食物繊維 平均18.2g

脂質異常症対策

- きのこや海藻も取り入れる
- ごはんやパンを未精製穀類入りにする
玄米・大麦・ライ麦・雑穀など

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摂り方：いも類

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

上の量を超える場合は主食量を調整

ごはん50g相当

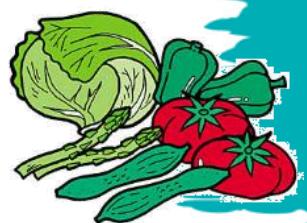


中性脂肪（TG）対策

□ 主食・いも類は特に食べ過ぎない

野菜ジュースについて…

野菜 ≠ 野菜ジュース



- ▶ 食物繊維が少ない
- ▶ 野菜よりエネルギーが高い



果物の摂り方

果物	1種類の場合：バナナ りんご みかん	1本 半分 2個	いちご キウイ パイナップル	10粒 1.5個 10切
1日	100~200g			

果物加工品の注意点

嗜好品として
扱う

- | | |
|----------------|-------------------|
| ジャム | 水分が飛び、砂糖も追加されている |
| 缶詰 | 砂糖を含むシロップにつけられている |
| ドライフルーツ | 水分が飛び、糖度が高い |
| 果汁ジュース | 食物繊維はほとんどなくなる |

中性脂肪 (TG) 対策

- 果物は特に食べ過ぎない
- 果物の加工品を控える
 - ドライフルーツ・ジャム・濃縮還元ジュースなど

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

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

LDLコレステロール対策

- 油で揚げたスナックを控える
- 洋菓子・クリーム系の菓子を控える

健康に配慮した飲酒量

1日アルコール25g以下

※体質等によっては、より少ない飲酒量が勧められます。

1日の純アルコール量

男性 20g 未満

女性 10g 未満



休肝日
週 1回以上



参考：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）

純アルコール20g相当量 <=2500 ÷ アルコール度数(%)>

日本酒

アルコール15%

180ml

1合

焼酎

アルコール25%

110ml

1合弱

ビール

アルコール5%

500ml

中瓶1本

ウィスキー

アルコール43%

60ml

シングル2杯

ワイン

アルコール14%

180ml

グラス2杯

脂質異常症対策のために…

ポイント

1

適正体重を維持できる食事量で、バランスを整える

- 主食・主菜の食べ過ぎ、副菜の不足に注意する
- 嗜好品（菓子類、ジュース、アルコール）は今よりも控える
- 連日の揚げ物、油脂類の使い過ぎは避ける



冷凍野菜やカット野菜が便利！
きざみ野菜の常備もおすすめ

脂質異常症対策のために…

ポイント **2**

脂質異常症のタイプ別で食材を調整する

中性脂肪 (TG) 対策

- 食事全体量(特に主食)を1回で過食しない
- 1日1回は魚を取り入れる
- 果物は1日1回、果物の加工品は控える
- 砂糖を含む食品、アルコールを減らす

LDLコレステロール対策

- 主食抜き、おかずだけの食事にしない
- 主菜のバランスに注意する
 - 1日1回は魚と大豆製品を取り入れる
 - 肉加工品・ばら肉などは“たまに”
 - 卵は週2～3個
- 乳製品はできるだけ低脂肪・脱脂肪タイプにする
- 洋菓子・スナック菓子を減らす



魚は缶詰でもOK！

