
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日に口に入っている“食べ物・飲み物”のよくあるパターンを記入しましょう

6 : 00

12 : 00

18 : 00

24 : 00

6 : 00

7 : 30

【記入例】

朝食

コーヒー

食パン1枚

ヨーグルト、バナナ

水

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、
食物繊維は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…

体重
維持

摂取
エネルギー

単位=kcal

消費
エネルギー

食事量…ちょうどいい

体重
減少

摂取
エネルギー

単位=kcal

消費
エネルギー

食事量…少ない

体重
増加

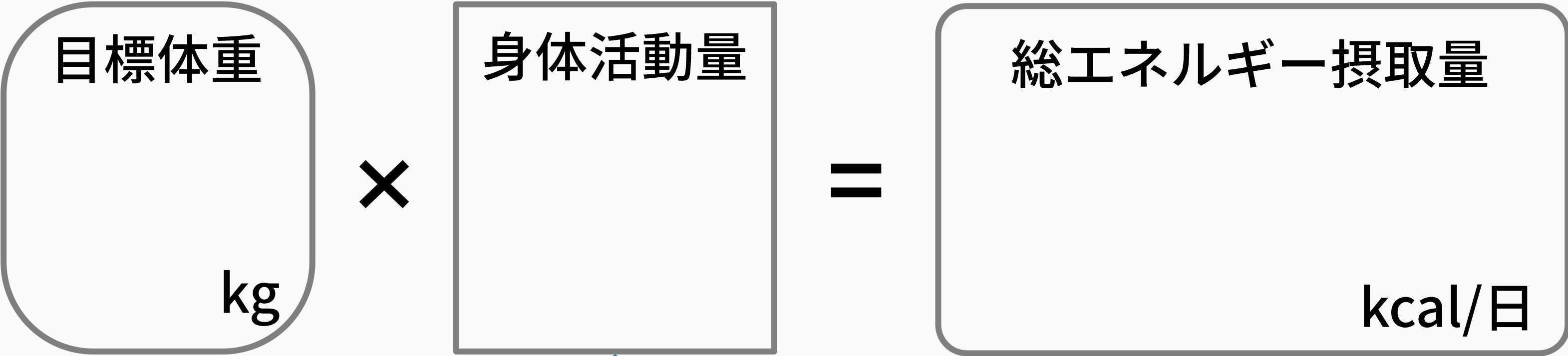
摂取
エネルギー

単位=kcal

消費
エネルギー

食事量…多い

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

パターン①



パターン②



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

1日目



2日目



...

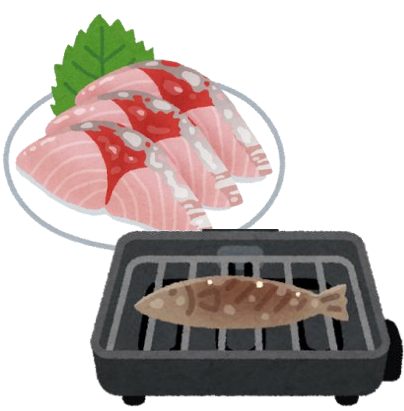

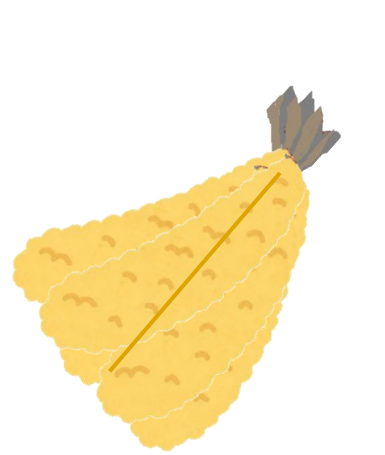

脂質を多く含む食品の摂り方：油脂類

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



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

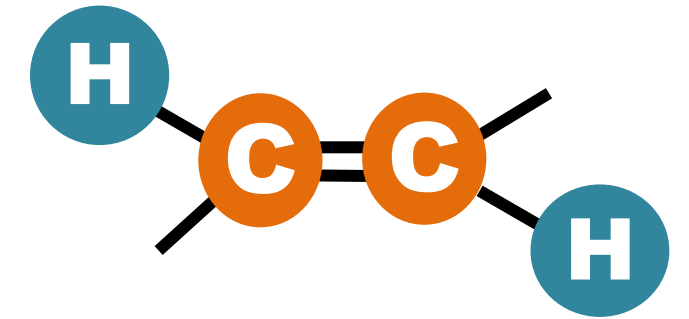
LDLコレステロール対策

- ☐ 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）

加工品

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kim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・脱脂肪タイプを選択する

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

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

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

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	1本	いちご	10粒
		りんご 半分	キウイ	1.5個
1日	100～200g	みかん 2個	パイナップル	10切

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 20 g 未満
女性 10 g 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%	焼酎 アルコール25%	ビール アルコール5%	ウィスキー アルコール43%	ワイン アルコール14%
180ml	110ml	500ml	60ml	180ml
1 合	1 合弱	中瓶 1 本	シングル 2 杯	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ならない
- ☐ 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・バラ肉などは“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！

