

ピ シ し 康 健

脂質異常症

血液中の脂質にはLDLコレステロール(悪玉)、HDLコレステロール(善玉)、トリグリセライド(中性脂肪)などがあります。

空腹時の血液中にLDLコレステロール値が140mg/dl以上、HDLコレステロール値が40mg/dl未満、中性脂肪値が150mg/dl以上のいずれかに該当する場合は脂質異常症といえます。

LDLコレステロール(悪玉)

血液中で多くなると余分なコレステロールが血管壁に付着し、動脈硬化を引き起こします。

HDLコレステロール(善玉)

増えすぎたコレステロールを回収し、肝臓へもどす働きがあり、動脈硬化を抑制する働きがあります。

中性脂肪

身体のエネルギー源として利用されますが、残った中性脂肪は、全身の脂肪細胞や肝臓に蓄積されるだけでなく、血液中にも放出されます。血液中に増加すると、HDLコレステロールを減らしてLDLコレステロールを増やし、動脈硬化を促進させます。



脂質異常症のタイプ

LDLコレステロール(悪玉)が高い

コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身、内臓、皮、乳製品、トランス脂肪酸を多く含む加工食品を控えます。

食物繊維と植物ステロールを含む未精製穀類や大豆製品、海藻、野菜類は積極的にとりましょう。

HDLコレステロール(善玉)が低い

トランス脂肪酸や、n-6系多価不飽和脂肪酸の摂取を減らすために植物油使用量に注意します。

肥満や運動不足、喫煙もHDLコレステロールの低下に影響するため当てはまるものがある場合は改善が必要です。

中性脂肪が高い

糖質を多く含む菓子類、飲料、穀類やアルコールを控えます。n-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む魚類を積極的にとりましょう。

あぶらの種類

飽和脂肪酸

肉や乳製品、パーム油などに多く含まれ、常温では固体になる性質があります。摂取量が多いと、LDLコレステロールを増加させ、心血管疾患のリスクを高めます。

一価不飽和脂肪酸

代表的な脂肪酸として、オレイン酸があり、オリーブオイルやなたね油に多く含まれます。LDLコレステロールを低下させる働きがあります。

多価不飽和脂肪酸

● n-6系脂肪酸

代表的な脂肪酸として、リノール酸があり、大豆油やコーン油に多く含まれます。LDLコレステロールを低下させる働きがありますが、摂る量が多いとHDLコレステロールまで低下させてしまいます。摂りすぎに注意しましょう。

● n-3系脂肪酸

代表的な脂肪酸として、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)があり、青魚に多く含まれます。中性脂肪を低下させる働きや血管の保護作用、抗血栓作用などがあります。

トランス脂肪酸とは

牛肉や羊肉、牛乳や乳製品の中には微量のトランス脂肪酸が天然に含まれています。

また、油脂を精製・加工する際にできるものがあります。マーガリン、ショートニングや、それらを原材料に使った洋菓子、揚げ物などに含まれているものがあります。