

平成25年5月10日号 (第125回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、
患者の皆様とともに生命と健康を考える医療を実践します。

五月晴れの空に鯉のぼりが元気よく泳いでいます。

今回の阿伎留通信は「脂質と食事」についてです。

特定健診などで、カロリー管理や食事から脂質を減らすように
指導を受けたことがある方もいらっしゃると思います。

今回は栄養科 管理栄養士の舞木主任より「脂質と食事について」お話をさせていただきます。



「脂質と食事」

水に溶けず、有機溶媒に溶ける物質を総称して脂質といいます。

健康診断で「高脂血症」と指摘された場合は、血液中の総コレステロール値・または中性脂肪の値が高い場合が殆ど、と考えられます。

総コレステロール値と中性脂肪の両方が高い場合は、一般的に「食べすぎ」です。

総コレステロール値が高い場合、悪玉コレステロール値 (LDL) が高いと心配です。

(コレステロール)

コレステロールは、脳や筋肉をはじめ身体を作るために必要なだけでなく、副腎皮質ホルモンや性ホルモンの素材ともなっており、人体になくてはならない大切な成分です。

体内では、コレステロールが不足しないように肝臓で作られ、食物を摂取した時に得られたコレステロールを貯蔵する仕組みになっています。

(コレステロールを減らすには?)

高コレステロール血症の場合は、コレステロールの多い食品を減らします。

多くの方が一日に鶏卵2個分のコレステロール量を摂取していると言われていいますので、動物性食品・魚卵・乳脂肪の摂りすぎを注意します。

低コレステロール食品の植物性たんぱく質である大豆製品・魚類(卵を除く)を有効に食事に取り入れると、コレステロールの過剰吸収を抑えコレステロールの一部を小腸より便中に排



泄する作用があります。

使用する調理油も大豆油やナタネ油・サラダ油を選択しましょう。

食物繊維の多い食品を食事のはじめに摂るようにすると、コレステロールの排泄が増加し、血中コレステロール濃度が改善されるほか、咀嚼（よく噛む）^{そしゃく}によって満腹感を得られるようになります。《メインディッシュ》より先に付け合せの《きのこ類・海草類・野菜類・豆類》などを多く摂るよう心がけ、習慣化しましょう。

(中性脂肪)

中性脂肪は、「糖質由来のもの」が脂肪合成されたものです。

アルコール類で「ビール腹」になる方、菓子類や果物、炭水化物の摂りすぎで、上手にエネルギーとして燃焼しきれない場合、血中脂肪となってしまう。

中性脂肪が高値で、善玉コレステロール(HDL)が低い場合、狭心症の発症率が高いそうです。

(エネルギー管理)

果たして、どのくらいのエネルギー管理にすれば「食べすぎ」にならないでしょうか？

一般的に、標準体重の場合（20歳代前半から体重増加の無い、既往症の無い方）は、標準体重（kg）× 25～30kcal(キロカロリー)/日 が適当です。

(例) 身長 150 cm 体重 50 kg の場合
 $50 \times 25 \sim 30 = 1250 \sim 1500 \text{ kcal/日}$



(脂質管理)

脂肪量は、どのくらいに管理すればよいでしょうか？

脂質量は摂取エネルギーの 25 パーセントにとどめます。

(例) 1500 kcal/日の方の場合

$1500 \times 0.25 = 375 \dots 375 \div 9 (1\text{gの脂質は}9\text{kcal}) = \text{約}42\text{g}$

(たんぱく源の摂り方にもよりますが、調理油 15 g 位が使用限度)

(脂溶性ビタミン)

主に「血液をさらさらに・・・」「身体の酸化を抑える」というビタミンは、脂質に含まれるビタミンが多く、たくさん摂取すると脂質の摂り過ぎにつながり、高カロリーになることがあります。ナッツ類・胡麻ペーストなどは適量を決めて取り入れましょう。

最後に、食生活や生活習慣を見直すことでコレステロールや中性脂肪は、ある程度コントロールできます。ご自身の数値を管理し、生活習慣病の予防に努められてはいかがでしょうか。

阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧にすることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)