

# 知ってトクする栄養の話

## 第9回 ないと困るけれど、増え過ぎても困る“脂質” ～脂質異常症について



管理栄養士 山下茂子（水俣市在住）

### 🍀 閉経後、脂質異常症に—Cさんの場合

雨が多く夏らしくない今年の夏でした。雨の被害はなかったでしょうか？ これから秋らしい日々がやってきますが、夏の疲れが出ないように、日々、食事を大切にし、体に気を付けて過ごしましょう。

今回取り上げるのは、60歳代の女性Cさんです。閉経後に脂質異常症\*と診断され、本に載っている食事やお友だちからの情報を手掛かりに食事や生活改善に気を付けてきましたが、ちっとも効果が無いので投げやりになっています。それでもマスコミの情報には敏感で、テレビなどで健康法が紹介されるとその後何日かは実践するものの、継続できません。それは、あまりにいろいろな情報があふれていて、次々と変えているからと自覚されています。この方の食事から考えてみましょう。

まず、総コレステロール\*は260を超えており、LDLコレステロール160、HDLコレステロール80、TG（トリグリセライド、中性脂肪\*）は150程度で、「医師から脂質異常症を指摘され、栄養指導も受けたけれど、よく理解できなかつた」とのことです。日頃から鶏卵や魚卵、バターは食べていないと強調されています。（※は4頁をご参照ください。）

Cさんのある日の食事を見てみましょう。

朝	食	：ご飯茶わん 1 杯、みそ汁（豆腐、ワカメ、キノコ類など具だくさん）、納豆小 1 パック、生野菜のサラダ（レタス、キャベツ、トマトなどにマヨネーズ）
間	食	：果物を毎日たっぷり食べている
昼	食	：ご飯茶わん 1 杯、みそ汁（朝の残り）、うま煮（前日の残り。鶏肉、里芋、人参、こんにゃく、ちくわ、生揚げ、グリーンピース）、ふりかけ
間	食	：お菓子類（和菓子を食べるようにしている）
夕	食	：ご飯茶わん 1 杯、刺し身（タイ 5 切れ、キビナゴ 5 切れ）、あらの吸い物（タイのあら、小ネギ）、焼きナスに花かつおをたっぷり
おやつ	：	アイスクリーム

炭水化物を多く含む食品は、ご飯、果物、うま煮の里芋、砂糖、お菓子ですね。

たんぱく質を多く含む食品は、豆腐、みそ、納豆、魚類、鶏肉、ちくわ、生揚げ。ふりかけの素材は何でしょうか？ サケや卵などいろいろな種類がありますから、中身をチェックしてみましょう。「少しだから良いだろう」ではなく、乾燥させたものは生に換算するとそれなりの分量になることがあるので、注意が必要です。

脂質を多く含む食品は、マヨネーズ、うま煮の油です。コレステロールを多く含むといわれる食品は、マヨネーズとアイスクリームだけのようです。

では、栄養量をチェックしてみましょう。成分表では次頁の表のとおりです。野菜はいつものように糖尿病交換表を利用しました。

【表1】Cさんの食事の成分表

	料理	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	コレステロール (mg)
朝食	ご飯	150	252	3.8	0.5	56	(0)
	納豆	40	78	6.6	4.0	4	(0)
	みそ	20	40	1.9	0.9	6	(0)
	豆腐	60	34	2.9	1.8	1	(0)
	柿	150	90	0.6	0.3	24	(0)
	野菜	100	27	1.3	0.3	5	(0)
	マヨネーズ(卵黄型)	15	101	0.4	10.8	0	31
	小計		622	17.5	18.6	96	31
昼食	ご飯	150	252	3.8	0.5	56	(0)
	鶏肉(皮あり)	40	78	9.2	4.2	0	36
	里芋	60	35	0.9	0.1	8	(0)
	ちくわ	10	12	1.2	0.2	1	3
	生揚げ	30	45	3.2	3.4	0	(0)
	野菜	50	13	0.7	0.2	2	(0)
	油	3	28	0	3.0	0	(0)
	しょうゆ	10	7	0.8	0	1	(0)
	砂糖	3	12	(0)	(0)	3	(0)
	ふりかけ						
	まんじゅう	60	176	3.8	1.0	38	26
小計		658	23.6	12.6	109	65	
夕食	ご飯	150	252	3.8	0.5	56	(0)
	タイ(刺し身)	50	97	10.9	5.4	0	36
	キビナゴ(〃)	40	37	7.5	9.0	1	30
	タイ(あら)	40	78	8.7	4.3	0	29
	野菜	100	27	1.3	0.3	5	(0)
	しょうゆ	10	7	0.8	0	1	(0)
	花かつお	1	4	0.8	0	0	2
	アイスクリーム	80	144	3.1	6.4	19	42
小計		646	36.9	25.9	82	139	
合計		1,926	78.0	57.1	287	235	
エネルギー比	脂質異常症の基準値		15~20%	20~25%	60%	~300mg/日	
	Cさんのメニュー		15.8%	26.0%	58.2%	235 mg	

「(0)」は、成分表で、文献等により含まれていないと推定される成分については測定していない場合が多いが、何らかの数値を示すため「(0)」と表示されている。

重量を正確に計っているわけではありませんので、あくまでも目安にしてください。まんじゅうはよく食べられるカステラまんじゅうで計算しました。タイは刺し身とあらに分けていますが、栄養量は同じです。ただ、部位により差が出てきます。腹の部分は脂質が多く、背身や尾身は脂質が少なくなります。これはご家庭でも「脂の多いところはおいしい」ということで、知ってはいるのですが意識はしていないようです。成分表ではその辺りの詳細な分析はできていませんので、自分の勘を磨くことも大切です。コレステロールは 300 mg 以下ということですので、この献立では特に問題はありません。

🌸 Cさんへのアドバイスと改善メニュー

脂質異常症の食事療法で大切なのは脂質です。その中のコレステロールが特に大事で、動物性脂質の過剰摂取が問題になります。

Cさんの場合、気を付けているということで大きな問題はないのですが、改善するとすれば、朝食のサラダにマヨネーズを使っているのをドレッシングに替えると、コレステロールがゼロになります。あとは、鶏肉の皮ありを皮なしにすることと、夜間のアイスクリームは一番にやめてほしいところです。また、CさんはTGも高いので、炭水化物の取り過ぎにも気を付けた方がいいでしょう。

【表2】改善メニューの成分表（食品を変更した部分を緑の太字で表記しています。）

	料理	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	コレステロール (mg)
朝食	ご飯	150	252	3.8	0.5	56	(0)
	納豆	40	78	6.6	4.0	4	(0)
	みそ	20	40	1.9	0.9	6	(0)
	豆腐	60	34	2.9	1.8	1	(0)
	柿	150	90	0.6	0.3	24	(0)
	野菜	100	27	1.3	0.3	5	(0)
	<b>ドレッシング</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	<b>(0)</b>
	小計		525	17.2	7.8	97	0
昼食	ご飯	150	252	3.8	0.5	56	(0)
	<b>鶏肉(皮なし)</b>	<b>40</b>	<b>48</b>	<b>9.8</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>31</b>
	里芋	60	35	0.9	0.1	8	(0)
	ちくわ	10	12	1.2	0.2	1	3
	生揚げ	30	45	3.2	3.4	0	(0)
	野菜	50	13	0.7	0.2	2	(0)
	油	3	28	0	3.0	0	(0)
	しょうゆ	10	7	0.8	0	1	(0)
	砂糖	3	12	(0)	(0)	3	(0)
	ふりかけ						
	まんじゅう	60	176	3.8	1.0	38	26
	小計		628	24.2	9.2	109	60
夕食	ご飯	150	252	3.8	0.5	56	(0)
	タイ(刺し身)	50	97	10.9	5.4	0	36
	キビナゴ(ㇿ)	40	37	7.5	9.0	1	30
	タイ(あら)	40	78	8.7	4.3	0	29
	野菜	100	27	1.3	0.3	5	(0)
	しょうゆ	10	7	0.8	0	1	(0)
	花かつお	1	4	0.8	0	0	2
	小計		502	33.8	19.5	63	97
合計 表1との差			<b>1,655</b> (-271)	<b>75.2</b> (+2.8)	<b>36.5</b> (-20.6)	<b>269</b> (-18)	<b>157</b> (-78)
エネルギー比	脂質異常症の基準値			15~20%	20~25%	60%	~300mg/日
	<b>Cさんのメニュー</b>			<b>15.8%</b>	<b>26.0%</b>	<b>58.2%</b>	<b>235 mg</b>
	<b>改善メニュー</b>			<b>17.6%</b>	<b>19.3%</b>	<b>63.1%</b>	<b>157 mg</b>

このような細かい数字を見ることはないと思いますので、たまには比較する機会があってもいいのでは…と C さんを取り上げてみました。アイスクリームを抜き、マヨネーズをドレッシングに替え、鶏皮を外すだけでエネルギーは 271kcal、たんぱく質は 2.8g、脂質は 20.6g、炭水化物は 18g、コレステロールは 78mg 減少しました。

女性の場合、閉経後にコレステロール値が上がりますので、しばらくこのような食事を続けて改善されるか否かを見ていただきたいと思います。



## 動物性脂質の過剰摂取に気をつけましょう。

中性脂肪が高ければ、炭水化物の取り過ぎにも要注意！



### ワンポイント・アドバイス

## 調理方法や食べ方(順番)を工夫しましょう

コレステロールは動物性の食品に含まれますが、調理方法で摂取量を改善することができます。鶏卵や肉類の場合、脂の部分を取り除いてから料理すること、また、脂は 50 度で溶けますので、焼き肉などは鉄板やフライパンでなく、魚を焼く時のように網焼きにして、溶けた脂が肉に戻らない工夫をするとよいでしょう。

食べてしまったら、海藻類・きのこ類・野菜類をたっぷり取って体外に排泄することも忘れずに。(野菜類は消化に時間がかかるので、できれば野菜を先に食べて、消化している間に肉や脂肪を食べる方が、効果がありますよ。)

### ※脂質異常症とコレステロール、中性脂肪

血液中にはコレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸の 4 種類の脂質が溶け込んでいる。これらの脂質は大切な栄養素で、コレステロールは細胞や細胞膜の重要な成分であり、ホルモンや胆汁酸などの材料にもなっている。

脂質異常症は、血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪（代表的なものはトリグリセライド）が多過ぎる病気のことで、

- (1) LDL コレステロールが多いタイプ（高 LDL コレステロール血症）
- (2) HDL コレステロールが低いタイプ（低 HDL コレステロール血症）
- (3) トリグリセライド（中性脂肪）が多いタイプ（高トリグリセライド血症）

の 3 タイプがある。

血液中の LDL（悪玉）コレステロールが多過ぎると、動脈の壁に付着して動脈が厚く硬くなり（動脈硬化）、放置すると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことがある。

中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の原因にはならないが、中性脂肪が多いと、HDL（善玉）コレステロールが減って LDL コレステロールが増えやすくなり、間接的に動脈硬化の原因となる。また、中性脂肪の多い人は、メタボリックシンドロームの危険因子をいくつも持っていることが多い。

脂質異常症の診断基準（空腹時採血）	
高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール 140mg/dl 以上
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール 40mg/dl 未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド 150mg/dl 以上

（日本動脈硬化学会『動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2007 年版』より）

（※以下は、厚生労働省 HP <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/index.html> 「生活習慣病を知ろう！」から脂質異常症のページを熊本県国保連合会が加工・編集しました。）