

# 高脂血症予防・改善のための食習慣改善のポイント

## 高脂血症の判定基準（日本動脈硬化学会）

高コレステロール血症の場合 **総コレステロール**が 240mg/dl 以上の者。

高 LDL コレステロール血症の場合 **LDL コレステロール**が 140 mg/dl 以上の者。

低 HDL コレステロール血症の場合 **HDL コレステロール**が < 40 mg/dl 以下の者。

高トリグリセリド血症の場合 **中性脂肪**が 150mg/dl 以上の者

## 【コレステロールを増やしやすい食習慣をチェック】

	項 目
1	卵を毎日食べている。
2	マヨネーズやバターを使った料理をよく食べる。
3	小魚やいかなごのくぎ煮を続けて食べている。
4	ホルモンなどの内臓肉をよく食べる。
5	ラーメンの汁を全部飲んでしまう。

## 【主な食品のコレステロール含有量】

食品名	目安量	コレステロール含有量
卵 1 個	M 1 個	235mg
魚介類	1 切れ	60 ~ 70mg
肉 類	1 切れ	50 ~ 60mg
牛 乳	1 本	22mg
絹豆腐	半丁	0mg

## 【コレステロールを増やさない対策】

### 食品中のコレステロールの摂取を控える - 1日 300mg 以下 -

卵やいくら、たらこなどの卵製品を続けて食べないように注意してください。

糖分と脂肪分の含んだ料理（すき焼き、焼肉のあとのシャーベット）を控えるようにしてください。

### 動物性脂肪の摂取より、魚の脂肪や植物性脂肪の摂取を心がける

ドロツとした肉の脂より、サラサラとした魚の脂を摂るようにしましょう。

すき焼きで使う牛の脂（ヘッド）より、さんま、さば等の青背の魚の脂が、動脈硬化や血栓の予防の働きをします。1 回に片手半分の大きさの切り身を食べるようにしましょう。

特に、50 歳代になると、週に 5 回は、魚を使った料理を食べるようにしましょう。

### コレステロールを体内から排泄させる

精製度の低い食品（玄米、胚芽米、ライ麦パン、コ-ンフレ-ク）や食物繊維（おから、ひじき、切り干し大根など）を日頃から食べるように心がけましょう。これらの食品に含まれる食物繊維には、コレステロールを吸着し、排泄させる働きがあります。

1日に20g以上の食物繊維の摂取を目標にしてください。



### 小魚類の過剰摂取に注意

中高年の女性に多い、骨量を高めることを目的とした、いかなごのくぎ煮などの小魚類の継続摂取はコレステロールの過剰摂取につながります。