



Q 脂質異常予防に必要な食事の注意点は？

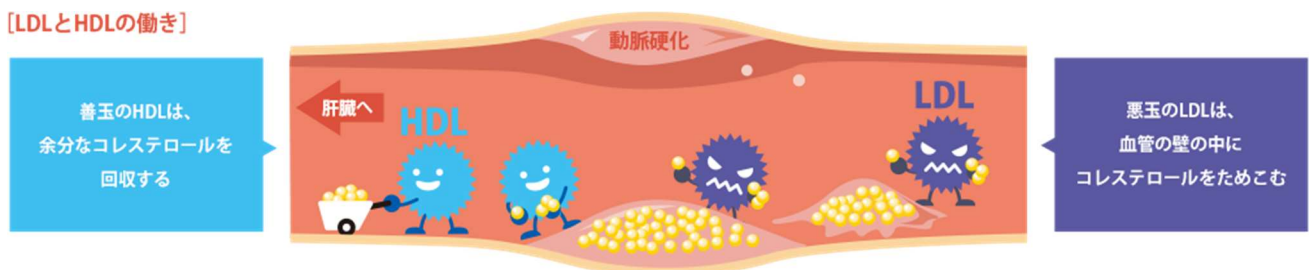
A コレステロールを体外に排出することも大切

悪玉コレステロール増が認知機能低下の原因にも

脂質異常症は、血液中にLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が増えすぎる病気（数値の目安：LDLコレステロール140mg/dL以上、中性脂肪150mg/dL以上、Non-HDLコレステロール170mg/dL以上）で、動脈硬化をはじめとする心疾患の原因の1つとして知られています。実際、ある調査では世界の虚血性心疾患（冠動脈が動脈硬化などのために原因で狭くなったり、閉塞したりして心筋に血液が流れなくなること）の3分の1は脂質異常症に起因するものであり、年間約260万人が死亡していることが報告されています※1。

血中コレステロール値の上昇は認知機能低下リスクにも密接な関係があるとされており※2、ブレインパフォーマンスの維持・向上には血中コレステロールの上昇を抑える必要があります。個人差はありますが、食事からのエネルギーを摂取しすぎると、肝臓で合成されるコレステロールが増え、血中のLDL（悪玉）コレステロールも増えてしまうことがわかっており、食事からの摂取エネルギーを抑えることが脂質異常症予防の基本です。

[LDLとHDLの働き]



飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の摂取は控えめに

脂質異常症予防には、日本食のようにカロリーが低めでかつ栄養バランスに優れた食事が理想的ですが、同時に、余分なコレステロールの排出を促す食材を取り入れるよう意識することも大切です。食物繊維の多い食品（玄米、麦飯、雑穀、納豆、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど）を積極的に摂り、便秘を防ぎましょう。

逆にLDL（悪玉）コレステロールを増やすとされる飽和脂肪酸（脂身のついた肉、生クリーム等）やトランス脂肪酸の多い食品（マーガリン、スナック菓子等）、コレステロールを多く含む食品（レバー、臓物類など）の摂取は控えてください。

なお、LDL（悪玉）コレステロールと並んで脂質異常症の原因となる中性脂肪は、肝臓で余分な糖質から合成されるため、脂質異常の抑制のためには、糖質の摂り過ぎにも注意が必要です。

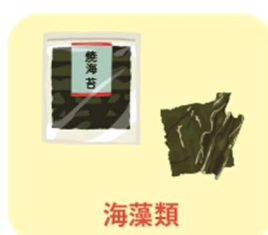
さらに食事の改善と同時に適度な運動の習慣化にも取り組み、適正体重までの減量・維持に取り組むことも大切です。

大人の場合、「身長（m）×身長（m）×22」を適正な体重（kg）の目安にします。

食事の見直しや適度な運動などライフスタイルの改善によっても血中コレステロール値の上昇が抑制できない場合は、かかりつけの薬剤師や医師にご相談ください。



野菜類



海藻類



豆類



きのこ類



いも類



果物類

食物繊維は、
コレステロールの吸収
を助け、外に排出する
のを助けてくれます。



※1 WHO, 2019b

※2 Shepardson NE, et al. Arch Neurol. 2011; 68(10):1239-1244.