

21. 脂質異常症はどのように予防したら良いのでしょうか？

脂質異常症を予防するには、食事、運動、休養などに注意していくことが大切です。食事が血液中の脂質に大きな影響を与えていますので、日頃から自分の体質に合わせて食事の摂りかたに注意が必要です。脂質異常症の予防の要点をあげてみます。

1. 適正な体重を維持できるように食事から摂るエネルギー量を加減します。体内でエネルギーとなる栄養素は、糖質（炭水化物）、脂肪、たんぱく質で三大栄養素と呼ばれているものです。これらの栄養素を摂った場合に、血液中の脂質濃度に及ぼす影響が違いありますので、摂取量だけでなく、これらの栄養素のバランスも考えて食事を摂ります。

適正なエネルギー摂取量は、標準体重あたり 25～30kcal 程度の摂取がめやすとなります。

$$[\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22]$$

例えば、身長が 1.55m の人の標準体重は $1.55 \times 1.55 \times 22$ で、52.9kg となります。

三大栄養素のバランスは、糖質が 50～65%、脂肪が 20～30%、たんぱく質が 15～20% 程度が勧められます。

2. 糖質のなかでも、砂糖や果糖は少なめにして、でんぷん質から摂るようにしましょう。

3. 脂肪には、バターや牛肉や豚肉などにある動物性脂肪、大豆やナッツ類の植物性脂肪、魚類の脂肪などの種類があります。動物性脂肪は少なめにして、植物性脂肪や魚類の脂肪の割合を多目に摂るようにするのが良いでしょう。特に、魚類の脂肪は動脈硬化の進行を抑えてくれる働きがあることが判っていますので多めに摂るようにします。

4. たんぱく質にも動物性たんぱく質、植物性たんぱく質、魚類のたんぱく質があります。たんぱく質の 1 日あたりの推奨量は男性が 60g、女性が 50g 程度とされています。このうちの半分は植物性たんぱく質から摂るようにすることが勧められています。

5. ビタミンはしっかり摂るように心掛けましょう。とりすぎを解消するために、食事量を減らすようにしている場合でも、ビタミンは減らさないようにすることが大切です。抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミン C、ビタミン E、ベータカロテンの摂る量が少ないと、活性酸素によって血管や内臓が傷つきやすくなり、脂質異常症による動脈硬化がさらに促進されることとなります。葉酸、ビタミン B12、ビタミン B6 などのビタミンの摂る量が少ないと、ホモシステインと呼ばれる物質が血液中に増加して、血管が傷害されてきます。

6. ミネラルは過不足の無いように摂ることが大切です。摂り過ぎやすいのは食塩です。出来るだけ薄味に慣れるようにして下さい。カリウム、カルシウムなどは十分に摂ることが勧められます。日本人では少ないのですが、ヨードの摂取量が不足すると甲状腺機能低下症が発病して脂質異常症が見られるようになります。ヨードが多く含まれている海藻類を摂ることが大切です。

7. 食物繊維をしっかり摂ることが大切です。食物繊維はコレステロールや脂肪の吸収を抑えてくれる働きがあります。脂質異常症の予防に欠かせない食物成分です。食物繊維の多い雑穀類や野菜類や海藻類を良く噛んで、毎日しっかり食物繊維を摂るように心掛けましょう。食物繊維は、ほとんどエネルギー源として利用されませんので、肥満の予防にも

適した食品成分です。

8. コレステロールを多く含む食品は、LDL コレステロールが高めの人では控えめにします。
9. アルコールは、適度であれば HDL コレステロールを増やしてくれるので摂取しても良いのですが、高トリグリセライド血症を引き起こしやすいので体質にあわせて適量をはかります。過剰の飲酒は肝臓や膵臓を悪くしたり、高血圧の原因ともなりますので注意します。
10. 食事は 1 日に必要な栄養素を 3 回に分けて摂れるように、およその食事時間を習慣づけるようにします。寝る直前の夜食は控えるようにします。
11. よく噛んで楽しく食べるようにします。
12. 日頃から、体を良く動かすように努めるようにします。エスカレーターを使わないで階段を使います。自動車を使わないで、歩いたり、自転車を使ったりします。
13. 1 日に 1 万歩を目標に歩くようにしましょう。
14. 自分の体の状態と体力に応じて、さまざまな運動をして行くのは良いでしょう。急に激しい運動を始めないようにします。靴や服装にも配慮して下さい。
15. 禁煙をするように。
16. ストレスの解消法を工夫します。十分な睡眠が大切です。