

脂質管理には、減塩した日本食を

日本女子大学家政学部食物学科 教授
丸山 千寿子 先生

脂質異常症には、血液中のLDL（悪玉）コレステロール値が高い（高LDLコレステロール血症）、HDL（善玉）コレステロール値が低い（低HDLコレステロール血症）、中性脂肪が高い（高トリグリセリド血症）があります。しなやかな血管を保つためには、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪をしっかりコントロールすることが大切です。



内臓肥満が引き起こす脂質異常症

脂質異常症は、食べ過ぎや運動不足、肥満などが原因で起こる病気といわれていますが、特に、内臓に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満になると、肝臓でさらに多くの脂肪が作り出されてしまいます。そのため、食べ過ぎなどで余計な脂肪を体にためこんでいるなら、まず、自分の生活活動に合わせた適正なエネルギーまで、食事からとるエネルギー全体を下げ、内臓脂肪を落とすことが最優先になります。適正なエネルギーバランス（エネルギー産生栄養素バランス）は、脂質20～25%、炭水化物50～60%、たんぱく質20%の比率でとっていくことが基本です※。

※日本人の食事摂取基準（2015年版）では、脂質20～30%、炭水化物50～65%、たんぱく質13～20%となっている。脂質については、飽和脂肪酸は、総エネルギーの7%以下にする等、脂質の質を十分考慮してとることになる。



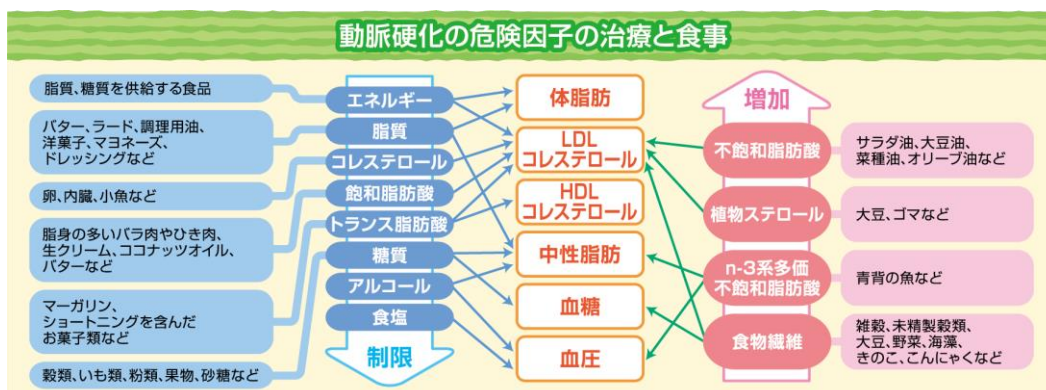
治療ターゲットを定めた栄養管理を

適正なエネルギーバランスを基本に、脂質異常症を含めた動脈硬化の危険因子に対応して、体脂肪を少なくする、LDLコレステロールや中性脂肪を下げる、逆にHDLコレステロールを上げるなど、治療・予防のターゲットを決めると、制限したほうがよい栄養素（食品）と積極的に食べることが必要な栄養素（食品）が決まります。

脂質では、血液中のLDLコレステロールを上げ、動脈硬化などを招きやすい飽和脂肪酸は控え、コレステロールの代謝を促進する多価不飽和脂肪酸や中性脂肪の代謝をよくするn-3系多価不飽和脂肪酸、そして食物繊維を積極的にとることが必要となります。

具体的な食材では、飽和脂肪酸を多く含むバラ肉やひき肉のような脂の多い肉やバターなどの油脂類は避け、n-3系多価不飽和脂肪酸を豊富に含むサバ、サンマ、イワシなどの青背の魚の摂取をお勧めします。

また、注意が必要なのは、何と一緒に食べるのか（食べ合わせ）、どう料理して食べるかも重要になります（トピックスの項参照）。





日本食が健康を守る

アメリカでは、血圧やコレステロール値を下げるのに効果があると、DASH(ダッシュ)ダイエットと呼ばれる食事を推奨しています。日本動脈硬化学会の「脂質異常症のための治療ガイド」で紹介している伝統的な日本食と比較してみますと、下図のように、ほとんど変わらない数値となっています。

しかし、摂取の仕方、どんな食品からとったらよいかを見てみると、日本食では魚なら重量のみならず具体的に青背の魚をとるか、大豆も納豆でとることを推奨するなど、日本ならではの特徴が見えてきます。

また、野菜はきちんととることはもちろんですが、特に、海藻、きのこ、こんにゃくなどが挙げられています。これらを組み合わせて摂取することで、食物繊維やミネラルは豊富になり、LDLコレステロールや中性脂肪を下げるという脂質管理に必要なものを充足することが可能になります。これこそが伝統的な日本食パターンが優れている理由なのです。

しなやかな血管を保ち、動脈硬化の予防のための脂質管理においては、一人ひとりが食習慣を含めた生活習慣に気を配りながら、減塩に留意した低エネルギーである日本の食事をとることが重要なのです。

DASH食(AHA)と日本食(JAS)の食品構成(2000kcal相当に換算)

食品群	1皿の例	DASH食 ^a	日本食 ^b	
		推奨量	推奨量	備考
穀物	飯100g	7~8	6~7	未精製(いも含む)
野菜	生野菜1カップ	4~5	6+α	350g+(海藻・きのこ・こんにゃく)
果物	中 1個	4~5	1	-
乳	無・低脂肪乳230g	2~3	1	-
肉	調理後85g	≤2	1	鶏肉・脂の少ない肉
魚			1	青背魚
大豆	-	0	1	納豆50g
種実類	ナッツ15g	4~5 / (週)	0	-
油脂	植物油 小匙1杯	2~3	6	25g
甘味	砂糖 大匙1杯	5(週)	1	-

a: Eckel RH, et al「2013 AHA/ACC Lifestyle Management Guideline」

b:日本動脈硬化学会「脂質異常症のための治療ガイド2013」