



vol.41 栄養だより

2021.2

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：食事とコレステロールはどんな関係？

食事からのコレステロールは気にしなくてもいい・卵は何個食べてもいいなど、聞いたことがある患者さんも多いのではないのでしょうか。先月に引き続き、今月はコレステロールと食事の関係について特集します。

コレステロールの摂取量が増えるほど血中の総コレステロールは増加します。しかしある一定量(400mg/日)摂取すると頭打ちになり横ばいになります。つまり、コレステロールを多量に取っている人が少し減らしたとしても、血中濃度の低下には表れにくいのです。しかし400mg/日摂取している人が200mg以下/日に減らすことができれば、30mg/dl以上の血中コレステロール低下が期待されます。動脈硬化が進みやすい糖尿病患者さんは、卵や魚卵、レバーなどは食べ過ぎないようにしましょう。

コレステロールよりも気を付けないといけないのが、**飽和脂肪酸**です。飽和脂肪酸とは、肉の脂身やバター、生クリームなどに多く含まれる常温で固体の脂です。コレステロールも飽和脂肪酸も、摂取量が増えれば血中のコレステロール値を高めます。しかし、コレステロールそのものが増えたときに比べて、**飽和脂肪酸**が増えた方が30倍も血中コレステロール値に強い影響を与えます。コレステロールを減らしても数値が下がらない方は、目先を変えて飽和脂肪酸の摂取量を減らしてみましょう。また青魚に多く含まれる**多価不飽和脂肪酸(DHA、EPA)**は、コレステロール低下効果が期待できることが分かっています。



加工食品に油はどれくらい含まれてるの？



(調合油小さじ1杯:4g37kcal)



クロワッサン

×約2杯分



ショートケーキ

×約4杯分



ポテトチップス

×約5杯分



クッキー

×約3杯分



アップルパイ

×約8杯分



カップ麺

×約6杯分

まとめ

- 卵は1日平均1個までにしましょう。
- 肉類は脂身の少ない部位を選びましょう。
- 魚料理、特に青魚を積極的に取り入れましょう。
- 加工食品の隠れた油に気を付けましょう。

参照)さかえ2017年4月号「糖尿病患者さんと脂質異常」、第3版エネルギー早わかり(女子栄養大学)



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

