



栄養部ニュース 2月号

発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 令和6年2月1日 No.24-02



『動脈硬化その3』

2023年12月号に引き続き、「動脈硬化のガイドライン」に関連したテーマでお送りしています。今回は1月号で紹介した食事のポイントを抜粋して(下記の赤字部分)説明します。

動脈硬化疾患予防のための食事療法ポイント(動脈硬化疾患予防ガイドライン 2022年版より)

- 過食に注意し、適正な体重を維持する
- 肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵の大量摂取を控える
- 魚の摂取を増やし、低脂肪乳製品を摂取する
- 未精製穀類、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ類の摂取を増やす
- 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
- アルコールの過剰摂取を控え、25g/日以下に抑える
- 食塩の摂取は6g/日未満を目標にする

●魚・大豆の摂取を増やし、肉の脂身、加工肉、鶏卵の大量摂取を控える

脂質を構成する脂肪酸は飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸に分けられます。そのうち不飽和脂肪酸は多価不飽和脂肪酸(n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸など)、一価不飽和脂肪酸(n-9系脂肪酸など)に分類されます。

飽和脂肪酸を多く含む食品
肉類の脂身、ラード、バター
加工肉(ハム、ベーコン)



コレステロールを多く含む食品
卵(鶏卵、魚卵)、内臓(レバーなど)



↑ LDL(悪玉)コレステロールを上げる

- ・適正なエネルギー摂取の中で飽和脂肪酸を不飽和脂肪酸に置き換えることは動脈硬化のリスク低下につながります。
- ・不飽和脂肪酸も取り過ぎは動脈硬化のリスクとなります。

n-3系脂肪酸を多く含む食品
魚(特にサバ、サンマなど青魚)
あまに油



↓ 中性脂肪下げる

n-6系脂肪酸を多く含む食品
豆腐、ナッツ、ごま油



↓ LDL(悪玉)・HDL(善玉)ともに下げる

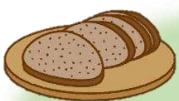
n-9系脂肪酸を多く含む食品
オリーブ油



↓ 中性脂肪・LDL(悪玉)下げるが効果はn-3系・n-6系脂肪酸より弱い

●未精製穀類、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ類の摂取を増やす

未精製の穀類、野菜、海藻、大豆および大豆製品には食物繊維が多く含まれています。その食物繊維は水溶性と不溶性に分けられており、特に水溶性食物繊維を中心に食物繊維総量を多く摂取することでコレステロール吸収抑制などの効果が得られます。



ライ麦パン(60g)
3.4g



ブロッコリー(50g)
2.2g



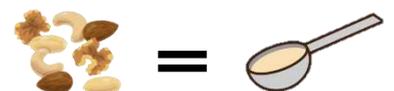
乾燥ひじき(10g)
5.2g



納豆(1パック)
2.7g

1日の食物繊維摂取目標量は 25g 以上!

ナッツ類は脂質が多く含まれており15gで大さじ1杯弱の油と同じ80kcalになるため、食べ過ぎには注意が必要です。



※疾患のある方・食事療法中の方は医師や管理栄養士にご相談ください。