



わろまげんき王国

保健福祉課保健推進係 Tel 2・i 2 1 2

気をつけているのになぜ下がらない？血中LDLコレステロールと食事

健診で高コレステロール血症を指摘されたAさんの場合

52歳の女性Aさん。3年前に町の特定健康診査（以下 特定健診）で高コレステロール血症を指摘され、医療機関で精密検査を受けました。医療機関から「コレステロールを多く含む食品を抑えるように」と指導されたため気をつけています。

しかし、その後の特定健診では血中LDLコレステロール値が高いと指摘され続けています。

ある日、Aさん（以下 A）は町の管理栄養士（以下 栄）に相談しました。

A 食事に気をつけているのに血中LDLコレステロール値が下がらないのです。

栄 頑張っているのに下がらないのは辛いですね。高コレステロール血症や高トリグリセライド（中性脂肪）血症などの脂質異常症は、一般的に太っている方であれば減量などの取り組みにより内臓脂肪が減ることで改善するといわれています。でも、Aさんは太っているように見えませんね。

A ええ。自分で言うのもなんですが私の身長は158cm、体重は51kg、腹囲は69cmなので普通だと思います。BMI（※1）を計算してみたら20.4でした。

栄 確かに、身長と体重のバランスや腹囲から判断すると太っていません。BMIの数値は生活習慣病予防にかけた日本人の当面の目標範囲（表1）に入っていますね。Aさんは食べ物に気をつけているそうですが、具体的に

どのような気をつけているのですか？

A 3年前、精密検査で病院を受診した時にコレステロールを多く含む卵、魚卵、肉や魚の内臓は控えるようにわれました。魚卵、肉や魚の内臓はもともとあまり食べていませんでしたが卵は毎日食べていたので、今では1週間にはせいぜい1個程度に控えています。これ以上、何に気をつければ良いのかわかりません。

栄 それでも数値が下がらないですね。実は、食品から摂取するコレステロールを減らしても血中LDLコレステロール値は期待するほど下がらないことがわかってきました。コレステロールは体内で合成される脂質なのですが、食品から摂取するコレステロールが多い場合は肝臓でのコレステロール合成は減少し、逆に少なく摂取するとコレステロール合成は増加して、体内に必要なコレステロールを安定して供給する機能が働きます。このため、食品に

含まれるコレステロール摂取量が血中LDLコレステロール値に直接反映されているわけではありません。

A えっ！（驚）それでは私が今まで卵を週1回までに控えていたのは無駄だったの？

栄 無駄ということではありません。食品から摂取したコレステロールを体内で利用するための代謝作用は個人差が大きいため、食品から摂取するコレステロールだけを厳密にはできません。少なくともAさんの場合は、食品から摂取するコレステロールが要因ではないと考えられますね。

A 他にどのような要因が考えられるのでしょうか？

栄 体の中でコレステロールを合成する時に脂質が強い脂質は「飽和脂肪酸」です。飽和脂肪酸を多く含む食事では血中LDLコレステロール値が上昇することわかってきました。

A 私は飽和脂肪酸を多く摂っている

ということですか？

栄 毎日の食生活を振り返ってみないとわかりません。振り返る前に、飽和脂肪酸について説明します。例えば、フライパンで肉を焼いた後、フライパンをしばらく放置するとどうなっていますか？

A フライパンの中に白く固まったものが出てきます。

栄 その白く固まったものに飽和脂肪酸が多く含まれています。動物性食品の脂質中に多く存在しています。白く固まる理由は、飽和脂肪酸は常温で固まる性質があるためです。この性質を利用して加工される食品に、生乳から作るバターやマーガリンといわれる油脂などがあります。

A バターは飽和脂肪酸が多いのですか？！毎日、朝食の食パンにバターをたっぷり塗って食べるのが好きです。

栄 たった少し塗っているということも飽和脂肪酸を多く摂取している可能性が高いですね。他に思い当たることはありますか？

A 鳥食は菓子パンで軽く済ましてしまっているのですが・・・？

栄 菓子パンはバターを多く使用している製品が多いため飽和脂肪酸の摂りすぎにつながりやすいですね。また、飽和脂肪酸を多く含む洋菓子類やチョコレート菓子なども要注意です。ソフトシェッドやクッキー、ウエハ－

スなども比較的多く飽和脂肪酸が含まれています。

A ええっ！（驚）甘いものが大好きなので午前中にチョコレート菓子を食べ、午後にはヨーグルトやケーキ類など何かしらのお菓子は食べています。私は特定健診で糖尿病に関する検査項目は問題ないので、まったく気にしていませんでした。

栄 確かに糖尿病の方や血糖値等の検査数値が高めの方は甘いお菓子類を抑える必要がありますが、Aさんのように血中LDLコレステロール値が高い方も控える必要があります。そして、その理由は飽和脂肪酸の摂りすぎにつながっている可能性があるからです。

A 私は菓子パンやお菓子類から飽和脂肪酸を多く摂っているとは思いませんでした。気をつけたいと思います。

栄 女性の方はごはんのおかずよりもお菓子類から飽和脂肪酸を多く摂取している傾向があります。そして、**飽和脂肪酸は摂ってはいけないものではありません。摂りすぎないように注意することをお勧めですね。**

※1 体格指数 (body mass index : BMI) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



表1 生活習慣病予防のために日本人が当面目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI ((kg/m ²))
18～19	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

〈参考：厚生労働省日本人の食事摂取基準 2015 版〉