

在宅の栄養管理

動脈硬化

1. コレステロールを多く含むものや飽和脂肪酸の摂り過ぎに注意する

コレステロールや飽和脂肪酸の摂り過ぎは、LDLコレステロールが増え、動脈硬化の発症のリスクを高める

コレステロールが多い食品



飽和脂肪酸が多い食品



※明らかに卵の食べ過ぎでコレステロールが上がっている場合は週に2個を目安に

2. 夕食の食べ過ぎに注意する

夕食の量、特に炭水化物が多いと中性脂肪が上がる原因に
⇒よく噛んで食べ、食べ過ぎを予防する
⇒夕食後の果物や甘いものは避け、日中の食後に食べる



3. n-3(ω3)系脂肪酸、野菜、大豆製品を摂る

n-3(ω3)系脂肪酸の多い食品

動脈硬化や血栓を防ぎ、生活習慣病の予防に



野菜・大豆製品

野菜類に含まれる食物繊維は糖や脂肪の吸収を抑え、大豆たんぱく質はLDLコレステロールを低下させる



検査数値に注目!!

LDLコレステロール

基準値 ~139mg/dL
⇒肉類・乳製品・卵の過剰摂取が原因

HDLコレステロール

基準値 40mg/dL以上
⇒n-3(ω3)系脂肪酸や運動、禁煙により上昇

LH比

LDL÷HDLで算出する
2.0以上は狭心症や心筋梗塞のリスクが上昇



中性脂肪(TG)

基準値 150mg/dL未満(空腹時採血)
175mg/dL未満(随時採血)
⇒炭水化物、果物、アルコールの過剰が原因

non-HDLコレステロール

基準値 ~149mg/dL
⇒改善のために食物繊維の摂取を

コレステロールの仕組み



栄養指導の実際

脂質・糖質量の見直しが必要な例（60代男性）

既往歴：慢性腎不全、高血圧、脂質異常症、骨粗鬆症

身体所見：身長162cm、体重84.5kg、BMI32.2

LDL181、HDL32、TG291

主訴

- 朝食：パン、マーガリン、サラダ、卵、ヨーグルト 昼食：宅配弁当
- 夕食：ごはん、サラダ、肉か魚、デザートとして果物
- 調味料やだしなどは減塩のものを取り入れている。

アセスメント

- 飽和脂肪酸の過剰摂取
- 夕食後の果物による糖質過剰摂取

アドバイス

① LDLコレステロールを上げる食品に気をつけましょう

- ヨーグルトは低脂肪または無脂肪のものにする。
- マーガリンは飽和脂肪酸を多く含むため、オリーブオイルやココナッツオイルに切り替える。

② オメガ3系脂肪酸を取り入れましょう

- コレステロールの合成は夜間に行われるため、夕食でオメガ3系脂肪酸が豊富な魚やアマニ油を取り入れる。
- アマニ油を低/無脂肪のヨーグルトにかけるとコク出しにもなる。

③ 果物を食べるタイミングを気をつけましょう

- 就寝前の果物は中性脂肪が増える原因になるため、朝か昼のデザートにする。

糖質の摂り過ぎは中性脂肪を上げる原因に
⇒夕食以降の摂り過ぎには特に注意が必要！

- ごはんと芋類の重ね食べ
- 夕食後の甘いもの
- お酒の飲み過ぎ



管理栄養士おすすめ商品

東京サラヤ ラカント 低糖質3種のスイートナッツ

- オメガ3系脂肪酸をとれるくるみも入った低糖質のミックスナッツ
- 自然派甘味料のラカントでナッツをコーティングしており、しっかりとした食べ応え
- 個包装で食べ過ぎの防止にも◎



1個袋（25g）あたり
エネルギー 93kcal
糖質 1.7g
n-3系脂肪酸 0.3g

お手軽レシピ

さば缶のマリネサラダ

【材料（4人分）】

- さばの水煮缶 : 1缶
- トマト : 1個
- 水菜 : 1/2把
- 玉ねぎ : 1/2個
- きゅうり : 1本

《A》

- アマニ油 : 大さじ1
- レモン汁 : 小さじ2
- 塩 : ひとつまみ
- こしょう : 少々
- 粒マスタード : 1g

【作り方】

- ①さばの水煮缶は水気を切ってほぐす。トマトは1cm角に、水菜は3cm幅に切る。玉ねぎはスライスし、きゅうりは千切りにする。
- ②《A》と水気を切ったトマト以外の野菜とさばを和える。
- ③器に盛って、トマトを上のにのせて完成。



1人あたり
エネルギー 133kcal
塩分 0.7g