



コレステロールが高い人の 食 事 療 法

毎日の食生活で気をつけたいこと

[監 修]

国立健康・栄養研究所 名誉所員

板倉 弘重

「コレステロールが高い」といわれたら、 まず、食習慣を見直しましょう。

高コレステロール血症の治療の基本は食事療法です。
食事に注意するだけで、薬を使わずにコレステロールが下がることもあります。
薬が必要な場合でも、食事に気をつけていれば薬の効果が高まります。
いろいろな食品をバランスよく食べて、
おいしく、無理なく、食事療法を続けましょう。

食事療法のポイント

- ① 夕食の量を現在よりも減らしましょう。
- ② 「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけましょう。
- ③ 肉よりも魚や大豆製品を積極的に食べましょう。
- ④ “緑黄色”野菜を十分にとりましょう。

このガイドブックでは、毎日の食生活に
これらのポイントを上手に取り入れる工夫をご紹介します。

食事療法を
始める前に…

自分の標準体重を知っていますか？

下の式を使って標準体重とBMI*を求めてみましょう。
食べ過ぎのチェックは、体重の変化で最もよくわかります。
標準体重に近づくように、減量を心がけましょう。
しかし、急な減量は体調をくずす原因となります。ゆっくり、気長に取り組みましょう。

*BMI (Body Mass Index) : 体格指数。現在最もよく使われている肥満度の判定法。

●標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

【例】身長160cmの場合
 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$ (約56kg)

●BMI＝ $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

BMI	判定
<18.5	低体重
$18.5 \leq \sim < 25$	普通体重
$25 \leq \sim < 30$	肥満(1度)
$30 \leq \sim < 35$	肥満(2度)
$35 \leq \sim < 40$	肥満(3度)
$40 \leq$	肥満(4度)

注1) ただし、肥満(BMI ≥ 25)は、医学的に減量を要する状態とは限らない。なお、標準体重(理想体重)は最も疾病の少ないBMI22を基準として、標準体重(kg)＝身長(m)²×22で計算された値とする。

注2) BMI ≥ 35 を高度肥満と定義する。

[日本肥満学会編集 肥満症診療ガイドライン 2016]

和食を中心とした食生活を 「夕食は食べ過ぎない」、「夕食後は食べない」を心がけて

まずは夕食を、 現在の量より減らしましょう

日本人は、朝食や昼食より夕食をたくさん食べる習慣があります。朝食や昼食でとった分のエネルギーは消費されますが、夕食でとりすぎた余分なエネルギーは体の中に蓄えられ、肥満の原因となります。

また、朝・昼の食事を抜いて、夕食にたくさん食べるのは逆効果です。



夕食後の飲食は、 さけましょう

せっかく夕食を減らしても、その後に食べてしまっ
ては意味がありません。

夕食後の間食や、酒席の後の夜食などはさけましょう。

「和食」には利点がいっぱい

昔ながらの日本食には、コレステロールが高い人の食生活に
取り入れたいすぐれた知恵がたくさんあります。

●ご飯は魚や大豆製品と相性がよい

ご飯には魚や納豆、豆腐、みそ汁などの大豆製品のおかずがよく合うので、
これらの食品をとりやすくなります。

●「主食・主菜・副菜」の3つの組み合わせ

主食と主菜だけでなく、おひたしや酢の物などの副菜を組み合わせると、
緑黄色野菜や海草などを上手にとることができます。

副菜は2品以上、加えるようにしましょう。

●油を使わない料理が多い

煮物や蒸し物など、油を使わない主菜・副菜が多いので、油の量を減らすことができます。



朝食も和食に…

パンを主食にすると、脂肪やコレステロールが多い加工肉（ベーコン、ソーセージなど）、バター、
マーガリンや、糖分（コーヒー・紅茶の砂糖、ジャムなど）と一緒に食べるが多くなる一方、
野菜や海草などは少なくなりがちです。

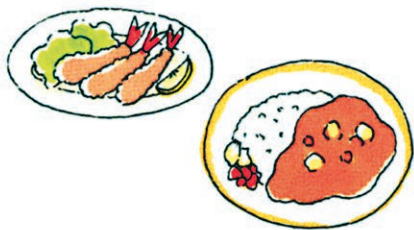
上手につき合いたい食品 —脂肪・

油を減らす工夫を

脂肪は体のエネルギー源となる大切な栄養素ですが、とり過ぎるとコレステロールを増やします。油の少ない食品を選んだり、調理に使う油を減らしましょう。動物性油脂はできるだけさけたいものです。

油を減らす工夫

- 揚げ物や油をたくさん使った料理をなるべくさける



- フッ素樹脂加工のフライパンを使って、油の使用量を減らす

- サラダにはマヨネーズよりぽん酢やノンオイルドレッシングを



油の選び方

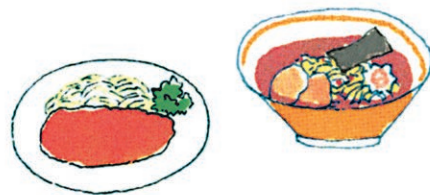
- 植物油を使う

焼く、炒めるなどの調理にはオリーブ油、揚げ物にはなたね油が適しています。



- ラードやバターなどの動物性油脂は控えめに

外食は、調理の際にラードなどの動物性油脂がよく使われています。油を使ったメニューは控えめにしましょう。外食が多くなりがちな人はとくに、家での食事でも、油をできるだけ控えましょう。



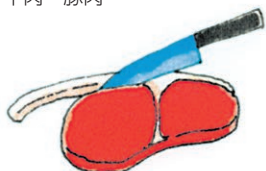
肉の上手な食べ方

肉には体をつくるたんぱく質が豊富に含まれており、欠かせない食品の1つですが、脂肪をたくさん含みます。調理の仕方を工夫して、脂肪を減らして上手に食べましょう。肉料理が好きな人は、食べる頻度を減らしましょう。

- 脂身や鶏肉の皮を取り除く

牛肉・豚肉

鶏肉



- 霜降り肉や、脂身の多いロース、バラ肉、ひき肉は頻度を減らし、赤身の肉を



- ゆでる・蒸す・網焼きで脂を落とす



肉から出た脂を使わないで

肉を焼いたときに出る肉汁でソースを作ったり、肉のゆで汁をシチューやスープにしたりするのはさけましょう。せっかく落とした脂肪を食べてしまうことになります。

コレステロールの多い食品ー

コレステロールの多い食品は控えめに

コレステロールを多く含む食品は、とり過ぎると血液中にコレステロールを増やす原因となります。コレステロールの多い食品を知って、食べる頻度や1回の量を減らしましょう。

コレステロールの多い食品とその食べ方

●卵、卵製品

卵料理は1～2日に1個分程度に。



●乳製品

牛乳は低脂肪牛乳を選び、多くても1日にコップ2杯程度(300ccぐらい)まで。その他の乳製品も低脂肪の製品を選びましょう。



●洋菓子

卵や牛乳、生クリームなどの乳製品がたくさん使われています。

食べる頻度を減らし、1度にたくさん食べ過ぎないようにしましょう。



●レバー、内臓

動物の内臓はできるだけ控えましょう。



レバー



小魚の内臓



やきとり

●魚卵、いか、えび、貝など

魚卵やいか、えび、貝などはコレステロールが多い食品です。

コレステロールが高い人は食べる頻度を減らしたり、緑黄色野菜や海藻などの副菜と一緒に食べるなどの工夫をしましょう。

いくら・すじこ



かずのこ



たらこ



積極的に食べたい食品 — 食物繊維・

食物繊維は コレステロールを減らす働き

食物繊維は腸のなかでコレステロールを吸着して、便と一緒に排泄する働きがあります。野菜や果物のほか、こんにゃく・豆・海草などに含まれており、副菜にうまく取り入れたいものです。しかしそればかり食べていると、腸の粘膜を傷つけたり、他の栄養素まで排泄して栄養のバランスを崩してしまいます。

食物繊維が
多い食品

- 緑黄色野菜
- 果物
- きのこ類
- こんにゃく
- 海草類 など

コレステロールの酸化 を抑える

コレステロールが高い人の多くは、血液中に悪玉コレステロール（LDL コレステロール）が増えています。この状態が長く続くと、悪玉コレステロールは酸化されて血管の壁に溜まりやすくなります。動脈硬化を防ぐためには、悪玉コレステロールを減らすだけでなく、酸化を抑えることが大切です。ビタミンE・C、カロチンやポリフェノールなどを多く含んだ食品を積極的にとりましょう。

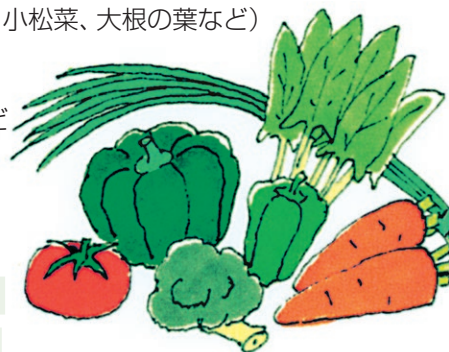
酸化を抑える食品

- 緑黄色野菜
- 果物
- 大豆・大豆製品
- 香辛料
- 赤ワイン、緑茶 など

食物繊維が多い食品

● 野菜 食物繊維 酸化を抑える

野菜は毎食、食べるようにしましょう。そのうち半分以上は色の濃い野菜（緑黄色野菜）となるように。にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、青菜（ほうれん草、小松菜、大根の葉など）ピーマン、トマト、ごぼう、にら、ニンニクの芽 など



1回の食事でとりたい量の目安は…

- 生野菜（サラダ）なら、両手に軽く山盛り1杯
- 野菜炒めなら、両手に平らに1杯
- おひたしなら、片手に山盛り1杯

● 穀類 食物繊維



玄米
胚芽米



ライ麦パン



シリアル
（コーンフレークなど）

● 果物 食物繊維 酸化を抑える

果物は糖分も多いので、食べ過ぎないようにしましょう。



● 大豆・大豆製品 食物繊維 酸化を抑える



豆腐
おから



納豆



みそ



きなこ



煮豆

酸化を抑える食品など

酸化を抑える食品

●きのこ **食物繊維** **酸化を抑える**



しいたけ しめじ まいたけ えのきだけ など

●海草、こんにゃく **食物繊維**



●ゴマ **酸化を抑える**



すりゴマ
ゴマペースト

●赤ワイン、緑茶など **酸化を抑える**



赤ワイン

ブドウ果汁

緑茶

赤ワインは飲み過ぎないで!

赤ワインは酸化を抑える効果がありますが、アルコールにはかわりありません。アルコールが飲めないのに無理して飲んだり、他のお酒のかわりにたくさん飲むのは好ましくありません。飲み過ぎては逆効果、1日の適量はグラスに1〜2杯まで。

魚にはEPAとDHAがいっぱい

魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）と呼ばれる物質が豊富に含まれています。これらには血液の流れをよくする働きがあります。また、酸化を抑える物質も含まれています。肉料理が好きな人も、魚料理を食べる頻度を増やしましょう。

EPA・DHAが
多い魚

EPAやDHAは、白身や赤身の魚より、
背の青い魚にたくさん含まれています。

- いわし ●さば
- ぶり ●さんま
- あじ ●さけ など

EPA・DHAを逃がさない調理法

焼き魚にすると、脂肪と一緒にEPA・
DHAも落ちてしまいます。



●ホイル焼き ●煮魚 ●刺身

野菜と一緒に調理すると、野菜にEPA・
DHAがしみこんで、より効果的に食べられ、
同時に野菜もとることができます。



魚の缶詰を利用しましょう

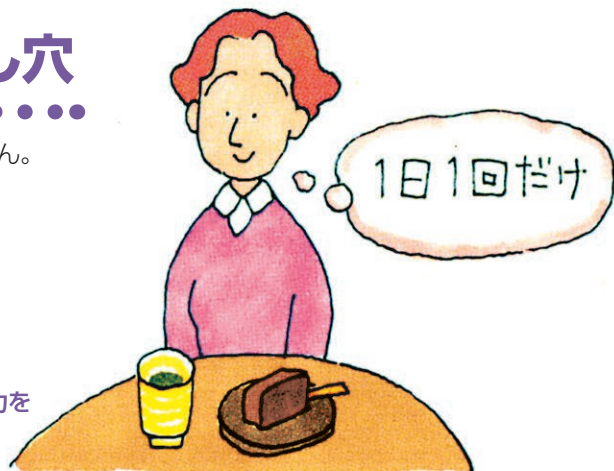
鮮魚の料理がなかなかできない人は、缶詰の利用も可能です。
缶詰は「油漬け」よりも「水煮」を使いましょう。

糖分、塩分、アルコールの とり過ぎ、飲み過ぎにも気をつけましょう

“甘いものは別腹”は落とし穴

食事にいくら気を使っても、甘いものを間食していたのでは意味がありません。
砂糖は、体の中で分解されて中性脂肪を増やします。

- 菓子は1日1回だけ(とくに夕食後はさけましょう)
- 洋菓子より和菓子を
- 袋にたくさん入ったお菓子はついついたくさん食べてしまうので、
1個だけ食べきれるものを
- 食べ始めるとやめられないタイプの人は、とりあえず1カ月やめてみる努力を



コレステロールが高い人も “塩分控えめ”

塩分を控えたいのは高血圧の人だけではありません。
コレステロールの高い人が、塩分のとり過ぎで血圧も高くなると、
心臓病を起こす危険が高まります。
また、塩分は食欲を増したり、甘いものやアルコールの呼び水に
なってしまいます。

アルコールは少しずつ減らす努力を

少量のアルコールは善玉(HDL)コレステロールを増やすといわ
れています。しかしアルコールはカロリーが高く、肥満の原因とな
ります。酸化を抑える赤ワインも、1日にグラス1~2杯まで。

- つまみには塩辛いものをさけ、緑黄色野菜や海草を選びましょう。
- 中性脂肪が高い人は、とくに注意が必要です。
医師、栄養士に相談しましょう。

日頃からコーヒーをたくさん飲む習慣のある人は、
過剰な飲み過ぎに注意しましょう。

1日の適量は…



病・医院名