

4. 食後高脂血症の予防・改善のための生活習慣



食後高脂血症を改善するには、A. 生活習慣を改善して内臓脂肪を減らすこと、B. 食べ過ぎを避け脂質の代謝を改善する食べ物を取ること、が重要です。内臓脂肪は皮下脂肪とは異なりその蓄積により色々な疾患を合併します。特に内臓脂肪の増加は膵臓から産生される血糖を下げるホルモンであるインスリンが効きにくくなるインスリン抵抗性という状態を引き起こします。インスリン抵抗性の状態では糖代謝が悪くなり糖尿病になるだけでなく、脂質代謝にも影響を及ぼし脂質異常症（高脂血症）を合併させます。このことから、内臓脂肪の多い人は動脈硬化性疾患の危険性が増すことがわかっています。

内臓脂肪の増加は食事で摂るエネルギーが多すぎることと運動不足により起こるので、内臓脂肪を減らすような適切な体重管理が必要です。皮下脂肪は定期預金、内臓脂肪は普通預金と言われることもあるほど、ダイエットによる脂肪量の低下は内臓脂肪の方で先に起こります。内臓脂肪を減らし、インスリン抵抗性も改善して、脂質代謝が良好に働くようにすべきです。また、食べる食材によっても食後高脂血症は変動しますので、以下のような食事・生活習慣の配慮と体重のコントロールが食後高脂血症の解消には、重要なポイントとなります。

1) 食事について

摂取する総エネルギーの量を適切に保つことが重要です。

また、食後の中性脂肪は、摂取する脂肪の量が多いほど上昇するので、摂取する脂質の量を適正にするとともに、脂質の質を改善することも有効です。

①総エネルギーの計算

エネルギー摂取量 (kcal/日) = 標準体重 ((身長 m)² × 22) (Kg) × 身体活動量 (kcal)
* 身体活動量：軽い労作で 25~30、普通の労作で 30~35、重い労作で 35~

②摂取する総エネルギー中の、脂肪エネルギーの比率：20~25%

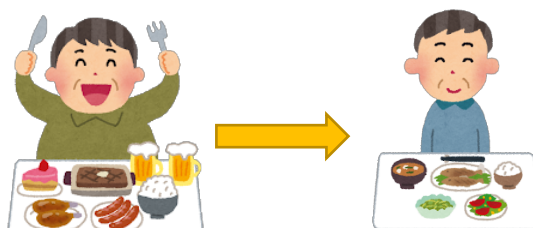
③食品の選択

- 多価不飽和脂肪酸（魚油、ごま油、菜種油、シソ油、くるみなどに含まれています）を摂取し飽和脂肪酸（肉・ラード・バター・乳製品）を減らすことが重要です。
- すぐにエネルギー化されるため、体内に脂肪として蓄積されにくい中鎖脂肪酸を摂取する方法もあります。中鎖脂肪酸は、牛乳・乳製品、ヤシ油、パーム核油に含まれています。
- 脂質の吸収を妨げる作用のある食物繊維を多くとり、糖質を摂りすぎないようにします。

- ・アルコールを控える。

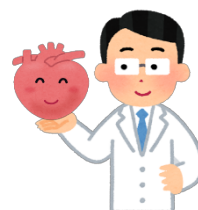
④食事の摂り方のポイント

- ・1日3食、規則正しく食べる。
- ・腹八分目にする。
- ・ゆっくりとよく噛んで食べる。
- ・夜食を控える（就寝前2時間は食べない）。
- ・和食を取り入れる。
- ・薄味にする。
- ・お菓子や甘いものを控え、買い置きしない。
- ・外食をする場合は、単品メニューを避け、副菜のついた定食ものを選ぶ。
- ・お酒を飲む場合のつまみは、野菜中心の低エネルギーのものを選ぶ。



2) 運動について

食後高脂血症の状態にある人は、動脈硬化が進行している可能性があります。自覚症状はありません。そのため、急に激しい運動をすると、心筋梗塞などの心血管疾患をおこす可能性があります。医療機関を受診して、医師に相談してから運動を開始することが重要です。



運動の種類としては、有酸素運動を中心に定期的な運動を行うとよいです。運動は毎日、合計30分以上を目標にしてください。代表的な有酸素運動は、ウォーキング、速歩、水中運動、サイクリング、スロージョギングなどです。筋肉量が増えると、基礎代謝量も増加します。基礎代謝量とは、何もせずに安静にしている時、呼吸や心拍、体温の維持など生命の維持のために使われる最小限のエネルギー量のことです。基礎代謝が増加すると、エネルギー消費量も増えるので、内臓脂肪の減少や太りにくい体につながります。



監修：りんくう総合医療センター
りんくうウェルネスケア研究センター センター長
兼健康管理センター 副センター長
兼循環器内科 部長
増田 大作 先生