

健康だより

NO. 70

<春号>

発行日 2025年4月
(一財)三重県産業衛生協会
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
TEL:(0594)22-1010
FAX:(0594)22-1011
http://www.kenkoshindan.or.jp

春は入学・進学・就職など様々な行事が行われる季節です。規則正しい生活を心掛け、生活習慣病を予防しましょう。

今号は“脂質異常症”についてお伝えします。



脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が多すぎる状態、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態をいいます。LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪のうち、LDLコレステロールは特に動脈硬化を進行させるため注意が必要です。

厚生労働省「患者調査(2023年)」によると脂質異常症で治療を受けている総患者数は458万7,000人(男性152万7,000人、女性306万1,000人)となっており、2020年より57万7,000人増えています。

脂質異常症は、自覚症状がないため気づかないうちに進行し、脂質が血管壁にたまって動脈硬化となり、**心筋梗塞**や**脳梗塞**など循環器疾患のリスクを高めます。

～ 脂質異常症の診断基準(空腹時) ～

(日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年」)

検査項目	基準値	診断名	項目の説明
LDL(悪玉)コレステロール	140 mg/dl 以上	高LDLコレステロール血症	コレステロールを全身へ運ぶ重要な役割を担う。過剰に増えると酸化され、余分なコレステロールが血管壁に入り込み、動脈硬化を引き起こす
	120~139 mg/dl	境界域高LDLコレステロール血症	
HDL(善玉)コレステロール	40 mg/dl 未満	低HDLコレステロール血症	血液中の余分なコレステロールを回収し、肝臓へ戻す。少ないと問題になる
中性脂肪(トリグリセライド)	150 mg/dl 以上	高トリグリセライド血症	身体活動のエネルギー源で、必要以上に増えると脂質代謝に悪影響を及ぼし動脈硬化を促進させる
	175 mg/dl 以上(随時*)		
Non-HDLコレステロール	170 mg/dl 以上	高non-HDLコレステロール血症	総コレステロールからHDLコレステロールを引いた値で、動脈硬化のリスクを知ることができる
	150~169 mg/dl	境界域高non-HDLコレステロール血症	

※基本的に10時間以上の絶食を「空腹時」とします。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とします。空腹時であることが確認できない場合は「随時」とします。

脂質異常症の改善方法

脂質異常症の治療は、食事療法、運動療法、禁煙などによる生活習慣の改善が基本ですが、十分に改善がみられない場合は薬物療法もあわせて行われます。生活習慣の改善を心掛けできることから少しずつ取り組みましょう。



【改善方法】

- 食 事 ・朝食、昼食、夕食を規則的にとる
- ・主食・主菜・副菜のそろった食生活で栄養バランスに気を付ける
- ・よくかんで腹八分目 < 適性エネルギー(kcal) = 標準体重(kg)^{※1} × 25~35(kcal/kg)^{※2} >

※1 身長(m) × 身長(m) × 22 ※2 個人の運動量に応じたカロリー

減らす

アルコール、スナック菓子、甘い飲み物を減らす
→ 糖質の摂り過ぎは中性脂肪を増加させる
飽和脂肪酸、トランス脂肪酸の摂取を減らす
→ 肉の脂身(赤身でなく白い部分、鶏の皮など)バター・マーガリン・インスタント食品などはLDLコレステロールを増加させる



増やす

食物繊維をしっかり摂る
→ コレステロールの吸収をおさえる野菜 海藻・大豆製品・きのこ類を積極的に摂る
魚を食べる機会を増やす
→ 青い背の魚には多くのDHAやEPAが含まれ 中性脂肪を下げる働きがある



- 運 動 ・ウォーキングなどの有酸素運動を1日合計30分以上、週3回以上を目標とする
- ・有酸素運動に筋力トレーニングを加えることでさらなる効果が得られる
- ・激しく体を動かす運動よりも「楽である」～「ややきつい」程度を目安にするとHDLコレステロール値が上昇し、LDLコレステロール値、中性脂肪値は低下する
- 禁 煙 ・タバコはLDLコレステロールの酸化を促し、HDLコレステロールを減らす成分を含む
- ・動脈硬化を悪化させて心筋梗塞の引き金になり、呼吸器疾患やがん、骨粗しょう症の原因になる

【特定保健指導】

脂質異常症の改善は、生活習慣を見直し、バランスの良い食事や適度な運動、禁煙等に取り組むことが重要です。当クリニックでは、**特定保健指導**(40~74歳までの方で健康診断を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に、保健師または管理栄養士が生活習慣を見直すサポート)を行っています、お気軽にお問い合わせください。

次号では、“特定保健指導”について、詳しくご説明させていただきます。

食育と健康 第54回は、「食育基本法20周年特集」(前編)です。



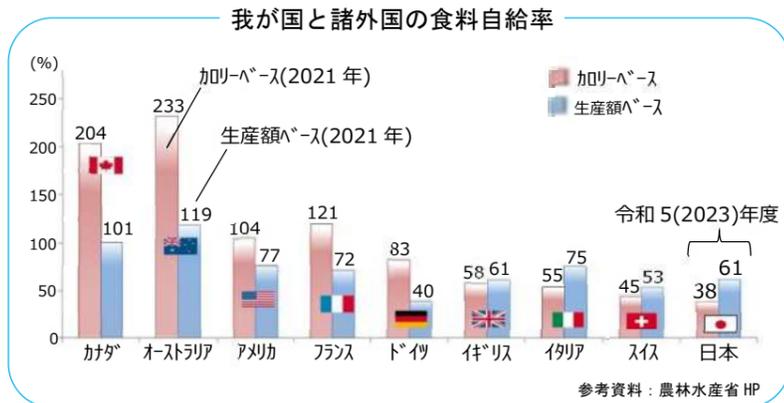
2005年(平成17年)7月15日「食育基本法」は施行され今年で20年です。

食育基本法は、内閣総理大臣をはじめ、内閣府が中心となり文部科学省・農林水産省・厚生労働省・消費者庁ほか各省庁が連携を図り、「食育により国民が生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むこと」を目的とし国家レベルで取り組むこととして作られた世界的に例のない法律です。

日本の食料自給率は、1965年は73%でしたが、徐々に低下し直近10年は30%台(カロリーベース)と主要

先進国の中でも非常に低く、また半面、1年間で500万トン以上(国民1人あたり毎日茶碗1杯分)の食品ロスを出しています。

近年では新型コロナウイルスによる輸入制限、鳥インフルエンザでの卵不足、自給率100%であるはずの米不足など食料の約6割を輸入に頼っている我が国で地球規模の天候不順や温暖化また政情不安は最も心配されることです。



食育といえば“小さな子供さんや子育て中の親御さんのためのもの”というイメージを強く持たれますが、本来私達が生きていくために必要な様々な事に関係し、全ての人に取り組むべき重要な課題です。

右ページに食育基本法前文を掲載しましたので、ぜひご一読ください。

次号へつづく

～ 生きること すべてが食育 ～

幕の内弁当と松花堂弁当

幕の内弁当は江戸時代芝居見物の際にはじめは役者や裏方のため、やがて観客向けとなり芝居の幕間で食べられたことに由来
白飯俵型のおにぎり(現在は型押しが多い)に黒ごま、梅干しを載せる、汁気のないおかず、焼き魚、玉子焼き、蒲鉾、煮物などを少量ずつ詰め合わせる
松花堂弁当は松花堂昭乗(江戸時代の僧侶)が農民が種入れに使用した木箱に着想を得て、漆塗りの四つ切の箱を小物入れに使用したことに由来
昭和の初めから茶懐石の弁当箱として使われ、仕切りそれぞれに器が入り刺身(冷の物)、煮物(温の物)などや汁物も含まれることがある



食育基本法

(平成十七年六月十七日法律第六十三号)

最終改正：平成二十七年九月一日法律第六六号

前文

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。