



原発性脂質異常症の食事

川崎医科大学附属病院栄養部 管理栄養士：
堀尾佳子 西本恵子 遠藤陽子 市川和子

監修：川崎医科大学糖尿病・代謝・
内分泌内科学教授 金藤秀明

原発性脂質異常症は、遺伝子の異常が原因で血液中のコレステロールをうまく細胞内に取り込むことが出来ず、血液中のコレステロールや中性脂肪が異常に増えてしまう体質のことであり、原発性高カイロミクロン血症、原発性高コレステロール血症、内因性高トリグリセリド血症、家族性Ⅲ型高脂血症、原発性高HDLコレステロール血症の5種類があります。中でも多いのは、原発性高コレステロール血症に分類される家族性高コレステロール血症（Familial Hypercholesterolemia：FH）で、①高LDLコレステロール血症、②早発性冠動脈疾患、③腱・皮膚黄色腫を3主徴とし、LDL受容体又はその関連遺伝子異常にて発症する常染色体優性遺伝性疾患です。角膜輪もその特徴であるが合併率は3割です。FHは単独で極めて冠動脈疾患のリスクが高い病態であり未治療の男性で30～50歳、女性で50～70歳の間に心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患を発症することが多いです。両親のどちらかからその遺伝子を受け継いでいる患者（ヘテロ型）は500人に1人、両親から受け継いでいる患者（ホモ型）は約100万人に1人といわれています。

FHにおいて、薬物療法と共に食事療法、運動療法、禁煙などの食生活習慣の改善は治療の基本であり、日常生活において認識して実践するよう指導することが重要です。

食事のポイント

- ①エネルギー摂取量(kcal)＝標準体重※(kg)×25～30 (kcal) とする。※標準体重(kg)＝(身長(m))²×22
- ②脂肪エネルギー比は20～25%とする。
- ③飽和脂肪酸は総エネルギー比4.5%以上7%未満、コレステロールの摂取量は200mg/日未満に抑える。
- ④n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす。
- ⑤炭水化物エネルギー比は50～60%とし食物繊維は10g/1,000kcal以上の摂取を目安とする。
- ⑥食塩摂取は6g/日未満を目標とする。
- ⑦アルコール摂取を25g/日以下に抑える。 エタノール換算で男性 20～30mL/日以下
女性 10～20mL/日以下

食品の選び方

摂って欲しい食品

食物繊維の多い食品

- ・精白度の低い穀類(玄米や大麦など)
- ・大豆製品(大豆、豆腐、納豆など)
- ・海藻類
- ・野菜（特に根菜類、きのこ類）
- ・芋類（さつまいも、里芋、自然薯等）

n-3系多価不飽和脂肪酸の多い食品

- ・青魚(サバ、サンマ、イワシ、ブリ、マグロ、サケなど)
- ・植物油(えごま油、しそ油、菜種油、大豆油)
- ・魚油（IPAやDHA等含有）

摂り過ぎに気をつけて欲しい食品

- ・脂身の多い肉類（バラ肉、皮付鶏肉、ベーコン等）
- ・内臓（レバー、ホルモン等）
- ・卵黄
- ・魚卵
- ・乳製品
- ・マーガリン、ショートニングを使用した菓子類（ケーキ、クッキー、菓子パン等）

▼コレステロール含有量表（一部）

	常用量 (g) 当り	含有量 (mg)
卵黄	18 1個分	252
鶏レバー	60	222
鶏手羽肉	60	120
いか	80	280
うなぎ	60	138
穴子	60	84
ししゃも	50 小2尾	115
いくら	30	144
シュークリーム	50 1個	125
クリームパン	80 1個	104
カステラ	60 1切	96
ショートケーキ	60 1切	90



朝食（忙しい朝でも時短で用意可能なレシピ）



POINT 1

**n-3系多価
不飽和脂肪酸量を
増やすために!!**

- ①主食のパンを「くるみ」
入りにします。
- ②海藻サラダに「しそ油」
「ツナ」を加えます

POINT 2

**食物繊維を
増やすために!!**

- ①サラダは海藻入りにします。
- ②ヨーグルトにフルーツグラ
ノーラ(乾燥果物入シリアル)
を加えます。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈くるみパン〉・・・ 40g×2個

〈海藻とツナのサラダ〉

ツナ(ライトタイプ)・・・ 15g
海藻サラダ…………… 5g
スプレッド…………… 3g
トマト…………… 100g
ノンオイル
青じそドレッシング…………… 10g
しそ油…………… 5g

〈シリアルヨーグルト〉

プレーンヨーグルト・・・ 100g
フルーツグラノーラ…………… 15g

〈飲み物〉

アイスコーヒー…………… 150mL
ミルク…………… 5g

一回メモ 朝食抜きは避けましょう!!

- ・一日のスタートの食事を抜くと、
唯一の脳の栄養素の糖質が不足し
ます。
- また、菓子パンとコーヒーだけで
は、エネルギー、脂質の過剰摂取
となります。



- ・パン食をごはん食にし、みそ汁を
摂取することで、より食物繊維も
摂りやすくなります。



栄養量

●エネルギー	540kcal	●たんぱく質	18g
●脂質	24g	●n-3系脂肪酸	2.7g
●炭水化物	65g	●食物繊維	10.4g
●食塩相当量	1.5g		

1食あたりの価格 約240円



昼食（外食にも代用可能なレシピ）



〈献立名〉材料と1人分の分量

〈うなぎ〉

米飯……………150g
うなぎのかば焼き……60g
木の芽……………1枚

〈きのこの赤出し〉

なめこ……………30g
えのきだけ…………10g
みつば……………3g
赤みそ……………4g
八丁みそ……………3g
出汁……………100mL

〈酢物〉

白子干……………5g
胡瓜……………40g
若布(水戻し)……20g
酢……………8g
砂糖……………2g
塩……………0.3g

〈果物〉

メロン……………50g
マスカット…………3粒

POINT 1

**n-3系多価不飽和脂肪酸量を
増やすために!!**

土用の丑の日に良く食べられる
うなぎも多く含む食品の一つです。
しかし同時に、コレステロールも多く
含んでいる為、一回量を60g程度
に抑えることで、摂取可能に
なります。

POINT 2

**うなぎの他に、
青魚で代用!!**

塩焼にレモンを添えてさっぱり
といいただけます。
例：鯖、鰹、秋刀魚等が
お勧めです。



POINT 3

**食塩摂取を
制限するには!!**

汁物には食塩が多く含まれます。
野菜など具たくさんにする
ことで、汁の量を減らすこと
ができます。

一回メモ 注意する果物（グレープフルーツ）について

薬物代謝酵素CYP3A4で代謝される薬剤（シンバスタチン、アトルバスタチン等）を投与している際には、グレープフルーツの摂取によりCYP活性が阻害され、血中濃度が高くなるため同時摂取は控えます。

栄養量

●エネルギー	580kcal	●たんぱく質	23g
●脂質	13g	●n-3系脂肪酸	1.8g
●炭水化物	90g	●食物繊維	4.4g
●食塩相当量	2.4g		

1食あたりの価格 約590円



夕食（手軽で豪華に見えるレシピ）



POINT 1

食物繊維を
増やすために!!

- ①主食は麦ごはんにします。
- ②芋類の山芋をとろろにします。
- ③大豆製品の厚揚げを油で軽く焼きます。さっぱりと大根おろしと共に摂取すると良いです。
- ④大根と海藻を刺身の付け合わせに加えます。

POINT 2

n-3 系多価不飽和脂肪酸量を
増やすために!!

- ・青魚にマグロを選択し刺身で摂取します。
- 他にも鰯、サーモン、鰹などで代用することもできます。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈麦飯〉……………200g

〈刺身〉

まぐろ(赤身)……………50g
つま 大根……………30g
胡瓜……………20g
若布……………10g
青じそ……………2枚
めたで……………少々
ワサビ……………少々
さしみしょうゆ……………3g

〈厚揚げステーキ〉

厚揚げ……………70g
油……………3g
大根……………30g
ポン酢……………5g

〈焼き茄子〉

茄子……………60g
みょうが……………20g
青じそ……………1g
しょうゆ……………3g
出汁……………3mL

〈とろろ芋〉

長芋……………50g
淡口しょうゆ……………3g
青のり……………少々

一回メモ

アルコール摂取の機会がある時には、…
TG高値の原因となりやすいので飲み過ぎに注意!!

- ①適量にする。(ビールなら500mLまで)
 - ②糖質の多いビールや日本酒は控えます。
(蒸留酒が望ましい：焼酎、ウイスキー等)
 - ③主食の量は200g⇒150gへ減らします。
 - ④おつまみは夕食のおかずを酒の肴にし、余分に一品を加えないようにします。
- ⇒余分に摂ると、塩分やコレステロールの過剰摂取となるので、やむを得ず一品を加える時は金平ごぼうなどの野菜の一品を加えると良いです。



栄養量

●エネルギー	620kcal	●たんぱく質	30g
●脂質	12g	●n-3 系脂肪酸	0.8g
●炭水化物	90g	●食物繊維	4.7g
●食塩相当量	1.8g		

1食あたりの価格 約380円

1日の栄養量

■エネルギー	1,740kcal	■たんぱく質	71g
■脂質	49g	■n-3 系脂肪酸	5.3g
■炭水化物	245g	■食物繊維	19.5g
■食塩相当量	5.7g	■コレステロール	196mg

1日当たりの価格：1,210円

(※価格は地域によって差があります。)