

STOP 糖尿病

2024年4月15日発行 糖尿病ケアチーム通信 第1号

油のとりかた

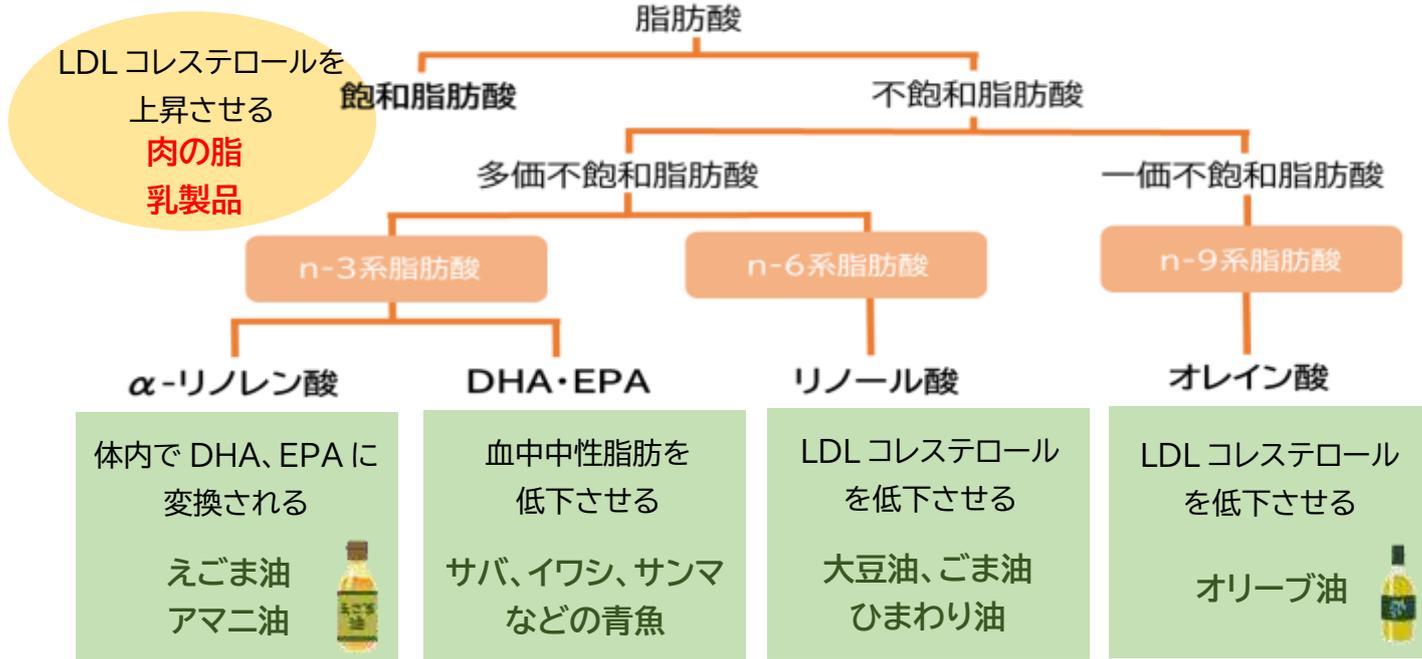
糖尿病は合併症予防のため脂質異常症の予防・治療が大切です。油の成分についてみてみましょう。

糖尿病患者の脂質管理目標値

冠動脈疾患	脂質管理目標 (mg/dL)			
	LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
なし	<120	<150	<150	≥40
あり	<100 (<70※)	<130 (<100※)		

※家族性コレステロール血症、急性冠動脈症候群の時に考慮する。糖尿病でも他の高リスク（非心原性脳梗塞、末梢動脈疾患、慢性腎臓病、メタボリックシンドローム、主要危険因子の重複、喫煙）を合併する時はこれに準ずる

油の成分分類



脂肪酸は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に大別されます。飽和脂肪酸は肉の脂や乳製品に多く含まれ、とりすぎると血中の LDL（悪玉）コレステロールを上昇させ動脈硬化を進行させる可能性があります。不飽和脂肪酸は多価不飽和脂肪酸と一価不飽和脂肪酸に分けられ、多価不飽和脂肪酸は LDL コレステロールの低下や、心血管疾患や脳卒中を予防する効果があり、一価不飽和脂肪酸はリノール酸やα-リノレン酸ほどではありませんが、LDL コレステロールを低下させる働きがあります。しかしリノール酸のとりすぎは HDL（善玉）コレステロールを低下させるため注意が必要です。

< 食事のポイント >

飽和脂肪酸を多く含む食品をとりすぎない

肉の脂身やバター、洋菓子などはとりすぎに注意。

魚料理・大豆製品をとりいれる

主菜に魚料理や大豆製品をバランスよくとりいれる。主菜の重ね食べはしない。

魚が苦手な方はえごま油、アマニ油を活用する。※とりすぎ注意。加熱せずに使用。

食物繊維を毎食たっぷりと

食物繊維はコレステロールの吸収をおさえる働きがある。

油の量と質に気を付ける

油は大匙 1 で 110kcal のためとりすぎは注意。