

とても多い高脂血症の子どもたち

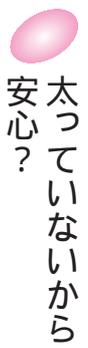


表2を参考にしながら平均値と比較した異常項目の関連性と生活状況調査を見ると、肥満度が20%以上の子どもたちは太っているぶん平均値より血圧が高めで、エネルギー過剰になりやすいスナック菓子やマヨネーズ・ドレッシングを好み、早食い、動作が活発でないことが分かりました。全体的にカロリーオーバー気味で消費カロリーより摂取カロリーが多い、いわゆる肥満になりやすい食事・行動傾向といえます。

総コレステロールの高い子どもたちは、肥満傾向は少ないため見かけでは血液の状態は分らない切れません。食生活の傾向ではレトルト・インスタント食品の摂取頻度が高く、魚類より肉類を好んで食べており動物脂肪の過剰摂取が考えられます。

HDLコレステロール（善玉のコレステロール）の低い子どもたちは、他の子どもたちより早く動脈硬化を起してしまうという指数（動脈硬化指数）が高く、外食の頻度も高いことから、高コレステロールの子どもの場合、コレステロールを下げて善玉のコレステロールを増やす青背魚（さばやいわしなど）や大豆製品を家庭料理で努めて食べる工夫が必要です。動脈硬化指数の高い子どもたちは、HDLコレステロールが低く、

(表2) 平成13年度の検査結果より

平均値と比較した項目異常との関連性

| | 肥満度 (%) | 血圧 (mmHg) | 総コレステロール (mg/dl) | 中性脂肪 (mg/dl) | HDLコレステロール (mg/dl) | 動脈硬化指数 |
|---------------|---------|-----------|------------------|--------------|--------------------|--------|
| 平均値 | -0.5 | 92/50 | 161 | 101 | 54.7 | 2.1 |
| 肥満度 20%以上 | 31.4 | 102/57 | 180 | 167 | 48.6 | 2.8 |
| 高コレステロール血症 | 4.6 | 99/51 | 216 | 112 | 61.7 | 2.8 |
| 低HDLコレステロール血症 | 1.2 | 95/53 | 145 | 157 | 36.9 | 2.9 |
| 動脈硬化指数3以上 | 10.3 | 97/51 | 183 | 191 | 41.1 | 3.4 |
| 中性脂肪 150mg/dl | 8.8 | 98/51 | 171 | 206 | 43.3 | 3.0 |

中性脂肪・総コレステロールは高く、いわゆる血液どろどろの状態であることがわかります。食生活の傾向では、魚類より肉類を好み、ファーストフード、ウインナー・ハンバーグなどの肉の加工食品を好んで食べ、おやつではスナック菓子を好み、反面、野菜嫌いで果物もあまり食べていないことが分かりました。動脈硬化を進めるといわれる動物性脂肪や酸化された油の過剰摂取が考えられます。肉より魚、新鮮な野菜・果物を食べるよう工夫する必要があります。

最後に、中性脂肪の高い子どもたちは肥満度と動脈硬化指数が高く、内臓に脂肪が蓄積しやすい状態といえます。

食生活の傾向では好き嫌い（特に野菜）と朝食を抜くことが他の子どもたちより多く、ジュース・清涼飲料水・ファーストフードを食べる頻度が多い。ファーストフードでは中性脂肪を低下させる食物繊維がほとんどなく、またジュース等の糖分でますます中性脂肪が高くなりやすいといえます。中性脂肪の高い子どもたちは、糖分・脂質の過剰摂取が見られ消費カロリーより摂取カロリーが高いため肥満傾向になりやすく、食生活・日常生活の改善が必要です。家族ぐるみで悪い食生活を見直しましょう。

グラフ2 食べ方

