

本誌5ページに、あなたの上限脂質量は記載しましたか？



上記のQRコードから動画“低脂肪食と上手に付き合っていくための3つのポイント”にアクセスできます。  
何度でも繰り返し見て 理解を深めましょう。

#### 緊急時の連絡先

医療機関名	
担当医師名	
担当管理栄養士名	
電話番号	

レコルダティ・レア・ディジーズ・ジャパン株式会社

LAC/JP/PRO/JUX/PAT/DEC-2020/300  
2020年12月作成

ジャクスタピッド<sup>®</sup>を服用される患者さんへ

## 低脂肪食実践のための 5つのステップ



監 修

国立循環器病研究センター研究所 分子病態部  
斯波 真理子先生

日本女子大学 家政学部 食物学科  
教授 丸山 千寿子先生

# 目次

はじめに	3
ステップ1 低脂肪食をはじめるにあたって	4
ステップ2 あなたの1日の上限脂質量を確認しましょう	5
ステップ3 食品に含まれる脂質量を知りましょう	6
コラム 目で見える5gの脂質量	10
コラム 調理法の工夫で低脂肪食に変身!	11
コラム かわりの食材を使って低脂肪食に変身!	11
メモ 必須脂肪酸と栄養補助食品について	13
ステップ4 加工食品や外食メニューの脂質量を知りましょう	14
ステップ5 低脂肪食を続けていきましょう	15

## はじめに

ジャクスタピッドは、ホモ接合体家族性高コレステロール血症を治療するための薬です。継続して服用することで、血液に含まれる脂質(LDLコレステロール等)を低下させる作用が期待できます。

このお薬の服用による、胃腸障害を低減するために、食事から摂取する脂質の量をコントロールすることが大切になります。

この冊子では、食事から摂取する1日の脂質の量をコントロールするための低脂肪食について、5つのステップに分けてポイントをまとめています。

低脂肪食について必要な知識を身に付け、担当の医師や管理栄養士よりサポートを受けながら、この冊子を用いて、低脂肪食を実践していきましょう。



## ステップ1 低脂肪食をはじめるとあって

低脂肪食とは、食事に含まれる脂質量を抑えた食事のことをいいます。一般的に、1日の食事から摂取するエネルギーのうち、脂質が占める割合を20～30%とするのが目標<sup>1)</sup>とされていますが、ジャクスタピッドを服用する方は、**20%未満とするのが目標となります**<sup>※</sup>。

食事をする際には、脂質は1日を通してまんべんなくとるようにしましょう。

※：目標値(%)は、担当の医師の指示に従ってください。

以下の表は、30～49歳の基礎代謝基準値を基に、脂質から得られるエネルギーの割合を20%とした場合の上限脂質量の目安です。

### ■ 1日の必要エネルギー量\*と上限脂質量

性別	身長	体重**	身体活動レベルⅠ		身体活動レベルⅡ		身体活動レベルⅢ	
			推定エネルギー必要量 (kcal/日)	上限脂質量 (g/日)	推定エネルギー必要量 (kcal/日)	上限脂質量 (g/日)	推定エネルギー必要量 (kcal/日)	上限脂質量 (g/日)
女性	140 cm	43 kg	1400	31	1630	36	1870	41
	150 cm	50 kg	1630	36	1900	42	2170	48
	160 cm	56 kg	1820	40	2130	47	2430	54
	170 cm	64 kg	2080	46	2430	54	2780	61
男性	150 cm	50 kg	1670	37	1950	43	2230	49
	160 cm	56 kg	1870	41	2190	48	2500	55
	170 cm	64 kg	2140	47	2500	55	2850	63
	180 cm	71 kg	2370	52	2770	61	3170	70

1)を参考に日本女子大学 家政学部 食物学科 丸山 千寿子先生、亀山 詞子先生 作成

\* 30～49歳の基礎代謝基準値を基に算出

\*\*標準体重(kg) = 身長(m)×身長(m)×22

身体活動レベルⅠ(低い): 生活の大半が座った状態で移動も少ない。デスクワーク中心であり外出しない。

身体活動レベルⅡ(普通): 座った状態でする仕事を中心で、立ってする作業や通勤、買い物や家事、軽い運動習慣がある。

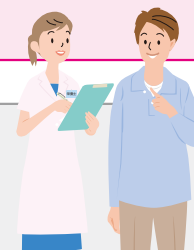
身体活動レベルⅢ(高い): 立った状態でする作業や移動が多い。あるいは活発な運動習慣がある。

## ステップ2 あなたの1日の上限脂質量を確認しましょう

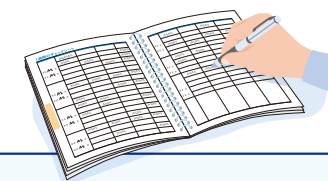
1日にとれる上限脂質量はひとりひとり異なります。

あなたに必要な  
エネルギー量は  kcal/日です

あなたの1日の  
上限脂質量は  グラムです



1食  グラム



1日の上限脂質量を算出するための計算式

エネルギー必要量  (kcal/日) ×  <sup>※1</sup> ÷ 9 <sup>※2</sup>

※1: 担当の医師から指示された脂質が占める割合。20%の場合0.2、15%の場合0.15。

※2: 脂質 1g のエネルギー量は、9kcal に相当します。

### ステップ3 食品に含まれる脂質量を知りましょう

低脂肪食を実践するために、主な食品に含まれる脂質量を知っておきましょう。それぞれ100g\*あたりの脂質量を記載しています。同じ食材でも、脂質の少ないものを選んだり、油を使わない調理方法にするなど工夫をして食べましょう。

\*菓子類については1食分を記載しています。

#### 肉類<sup>2)</sup>

肉類には良質なタンパク質が含まれています。脂質の少ない部位を選んだり、脂身や鶏肉の皮を取り除くと脂質量を減らすことができます。

100gあたり

##### 脂質が多い (脂質量)

##### 脂質が少ない (脂質量)



豚バラ肉 (脂身付)  
(35.4g)



豚ロース (赤肉)  
(5.6g)



豚ロース (脂身付)  
(19.2g)



豚ロース肉  
(皮下脂肪なし)  
(11.9g)



牛リブロース  
(和牛赤肉)  
(40.0g)



牛もも (和牛赤肉)  
(10.7g)



鶏肉もも (皮付)  
(14.2g)



鶏肉もも (皮なし)  
(5.0g)



豚ひき肉  
(17.2g)



鶏肉ささみ  
(0.8g)

#### 魚介類<sup>2)</sup>

魚には良質な脂肪酸が含まれています。白身の魚は脂質をあまり含みません。缶詰は油漬けより水煮の方が、使用している脂質が少なくおすすめです。

100gあたり

##### 脂質が多い (脂質量)

##### 脂質が少ない (脂質量)



さんま (皮付)  
(23.6g)



まだら  
(0.2g)



まさば  
(16.8g)



紅さけ  
[切り身1切れ:100g]  
(4.5g)



ぶり  
[切り身1切れ:100g]  
(17.6g)



ホタテ (貝柱)  
(0.3g)



まぐろ (油漬け)  
(21.7g)



いか  
(0.8g)



うなぎ (かば焼き)  
(21.0g)



まぐろ (赤身)  
(1.4g)



まぐろ (トロ)  
(27.5g)



まだい (天然)  
(5.8g)








まだい (養殖)  
(9.4g)

## 大豆類<sup>2)</sup>

豆類には食物繊維が多く含まれており、特に大豆は良質のタンパク質を含んでいるため、おすすめの食材です。

100gあたり

脂質が多い (脂質量)	脂質が少ない (脂質量)
 <p>油揚げ (34.4g)</p>	 <p>豆腐 (木綿/絹ごし) (4.2g / 3.0g)</p>
 <p>生揚げ (11.3g)</p>	 <p>おから (生) (3.6g)</p>
 <p>がんもどき (17.8g)</p>	 <p>納豆 (1パック: 50g あたり 5.0g)</p>





### 脂質を抑えるためのコツ

油揚げなどは脂質が多い食材ですが、湯通しすると約30%の脂質を減らせます。

## 卵・乳製品<sup>2)</sup>

乳製品にはカルシウムやタンパク質が含まれています。選ぶときは無脂肪・低脂肪のものを選びましょう。

100gあたり

脂質が多い (脂質量)	脂質が少ない (脂質量)
 <p>卵 (全卵) (10.3g)</p>	 <p>卵 (卵白) (0.0g)</p>
 <p>普通牛乳 (3.8g)</p>	 <p>低脂肪乳 (1.0g)</p>
 <p>プロセスチーズ (26.0g)</p>	 <p>カッテージチーズ (4.5g)</p>

## 穀類<sup>2)</sup>

炭水化物の供給源である米飯、パン、めん、パスタなどは、それ自体は低脂肪ですが、調理に油を使う料理には注意が必要です。

100gあたり

脂質が多い (脂質量)	脂質が少ない (脂質量)
 <p>クロワッサン (26.8g)</p>	 <p>米飯 (0.3g)</p>
 <p>ピラフ (2.8g)</p>	 <p>食パン (4.4g)</p>
 <p>ナン (3.4g)</p>	 <p>もち (0.6g)</p>
 <p>カルボナーラ (15.9g)</p>	 <p>そば (1.0g)</p>
	 <p>うどん (0.4g)</p>



## 調味料<sup>2)</sup>

ドレッシングやマヨネーズは脂質量が多いので、少量にするか、低脂肪のもの、ノンオイルのものを使いましょう。

脂質が多い	脂質が少ない
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドレッシング</li> <li>・マヨネーズ、タルタルソース</li> <li>・バター、マーガリン</li> <li>・カレールー</li> <li>・ゴマだれ など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノンオイルドレッシング</li> <li>・醤油、酢、ポン酢</li> <li>・ソース、ケチャップ</li> <li>・コンソメ、味噌</li> <li>・ジャム、はちみつ など</li> </ul>

## コラム 目で見える5gの脂質量<sup>2)</sup>







以下の調味料・食材には、5gの脂質が含まれています。調理するときの参考にしてください。

	バター [小さじ1½杯] (6.2g)		マーガリン [小さじ1½杯] (6.0g)
	マヨネーズ [小さじ1¾杯] (6.6g)		フレンチドレッシング [小さじ2¾杯] (12mL)
	いりゴマ [小さじ3¾杯] (9.2g)		プロセスチーズ (19.2g)

※油脂(あぶら)を使うときは、飽和脂肪酸が少ない植物性の油を使いましょう。

## コラム 調理法の工夫で低脂肪食に変身!

・同じ食材でも調理法の工夫で、低脂肪食にアレンジできます。

	脂質量が多い	脂質量が少ない	
卵50gの場合	スクラブルエッグ (油 10g/ 牛乳 / 砂糖)  (脂質量 15g)	卵焼き (油 4g)  (脂質量 8g)	ゆで卵  (脂質量 5g)
なす70gの場合	天ぷら (油 15g)  (脂質量 15.5g)	なすの炒めもの (ごま油 12g/ ごま 2g)  (脂質量 13g)	焼きなす  (脂質量 0.1g)

## かわりの食材を使って低脂肪食に変身!

・同じメニューでも、別の食材に置きかえることで、低脂肪食にアレンジできます。

ハンバーグの場合	 ハンバーグ (合挽) [1食分: 155g] (脂質量 26.8g) (デミグラスソース 25g: 脂質量 0.8g)	 チキンハンバーグ [1食分: 155g] (脂質量 19.7g) (トマトソース 25g: 脂質量 0.1g)	 豆腐ハンバーグ [1食分: 184g] (脂質量 6.4g)
----------	--	--	---

脂質量は参考文献<sup>2)</sup>より算出

菓子類<sup>2)</sup> ※

スナック菓子や油で揚げたクラッカー・せんべい、生クリームやチョコレートには脂質が多く含まれていますので、とりすぎないように注意が必要です。

脂質が多い【一食分】(脂質量)	脂質が少ない【一食分】(脂質量)
 <p>アップルパイ [1個: 185g] (32.4g)</p>	 <p>大福 [小さめ1個: 50g] (0.3g)</p>
 <p>ドーナツ [1個: 50g] (10.1g)</p>	 <p>ゼリー (オレンジ) [1個: 100g] (0.1g)</p>
 <p>レアチーズケーキ [1個: 160g] (44.8g)</p>	 <p>練りようかん [1切れ: 50g] (0.1g)</p>
 <p>アイスクリーム [100g] (8.0g)</p>	 <p>シャーベット [100g] (1.0g)</p>
 <p>クッキー (3枚: 24g あたり) 6.6g)</p>	 <p>せんべい (3枚: 39g あたり) 0.4g)</p>
 <p>プリン [1個: 150g] (7.5g)</p>	 <p>くずもち [1食: 80g] (1.6g)</p>

※各食品メーカーの製品に応じて、含まれる脂質量は異なります。

野菜・果実類、きのこ・海藻類、種実類<sup>2)</sup>

食物繊維を多く含み、野菜や果実にはビタミンも多く含まれているため、おすすめ食材ですが、注意が必要な食材もあります。

野菜・果実類

- 野菜・果物の多くは、脂質を含みません。ビタミンや食物繊維が豊富に含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。
- △ アボカドは脂質を多く含むので、ご注意ください。
- × グレープフルーツに含まれる成分を摂取するとジャクスタピッドの作用に影響するといわれていますので、ジャクスタピッド服用中は、グレープフルーツジュースの摂取は避けるようにしましょう。

きのこ・海藻類

- きのこ類や海藻は、脂質を含まず、食物繊維が豊富に含まれる食材です。日頃の献立に積極的に取り入れてみましょう。

種実類

- △ 種実類には脂質が多く含まれていますので、控えめに。
- △ 練りゴマなど、ペースト状の加工品にもご注意ください。



✕ 必須脂肪酸と栄養補助食品 (サプリメント) について

・必須脂肪酸とは、動物が生きていくうえで欠かせない重要な物質です。必須脂肪酸は人間の体内でつくることができないため、積極的に食事に取り入れるようにすすめられています。

ジャクスタピッド服用中は、栄養補助食品をとりましょう

・ジャクスタピッド服用中は、薬の作用によって、これらの脂肪酸をはじめとした脂質に溶ける栄養素が不足してしまう場合があります。ジャクスタピッドと一緒に渡された**栄養補助食品(必須脂肪酸プラスビタミンE)**※を毎日きちんととりましょう。

※ビタミンE 267mg (400IU)、リノール酸 200mg、αリノレン酸 (ALA) 210mg、エイコサペンタエン酸 (EPA) 110mg、ドコサヘキサエン酸 (DHA) 80mg以上を含む栄養補助食品。



## ステップ4 加工食品や外食メニューの脂質量を知りましょう

加工食品や外食メニューの脂質量を知り、自分の食事パターンに合わせて低脂肪食を実践していきましょう。

### 【コンビニ食やお惣菜編】

まずは、食品のパッケージに示された栄養成分表示の「脂質」欄を見る習慣をつけましょう！

### ■栄養成分表示の例

栄養成分表示 (100g 当たり)	
熱量	130 kcal
たんぱく質	4.3 g
<b>脂質</b>	<b>9.3 g</b>
炭水化物	7.7 g
食塩相当量	1.2 g

100g当たりで記載されている場合は、商品の重量(g)を確認して、脂質量を計算しましょう。

赤枠部分を確認します。成分表示の単位にご注意ください。

インターネットで「脂質 カロリー」のキーワードを調べると脂質量を調べられるサイトが出てきます。このようなサイトも積極的に活用してみましょう。

脂質 カロリー 🔍 検索



## コンビニやスーパーで販売される食品の脂質量早見表

### 脂質が多い (脂質量)



豚ロース生姜焼き弁当  
(21.5 g ~ 27.5 g)



オムライス  
(15.1 g)



ツナマヨおにぎり  
(10.2 g ~ 11.8 g)



フランクフルト  
(28.2 g ~ 32.6 g)



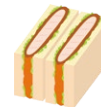
豚まん  
(16.8 g)



ペペロンチーノ  
(45.6 g)



味噌ラーメン  
(27.8 g)



メンチカツサンド  
(29.2 g)

### 脂質が少ない (脂質量)



鶏そぼろ弁当  
(6.3 g)



鉄火丼  
(3.0 g ~ 4.9 g)



高菜明太子  
(3.6g)



とり五目  
(1.2g)



あんまん  
(2.0g)



わかめうどん、そば  
(4.0g)



あんぱん  
(1.0 g ~ 4.0 g)

(2020年10月時点)

### サラダはドレッシングの脂質量に気を付けましょう

ドレッシング  
25ml (25g)  
に対して

シーザードレッシング	10.8g
フレンチドレッシング	9.0g
胡麻ドレッシング	6.3g
和風ドレッシング	2.7g
ノンオイル青じそ	0.0g

マヨネーズ、卵、オイルを使用したドレッシングは避け、量を半分程度に抑えよう。



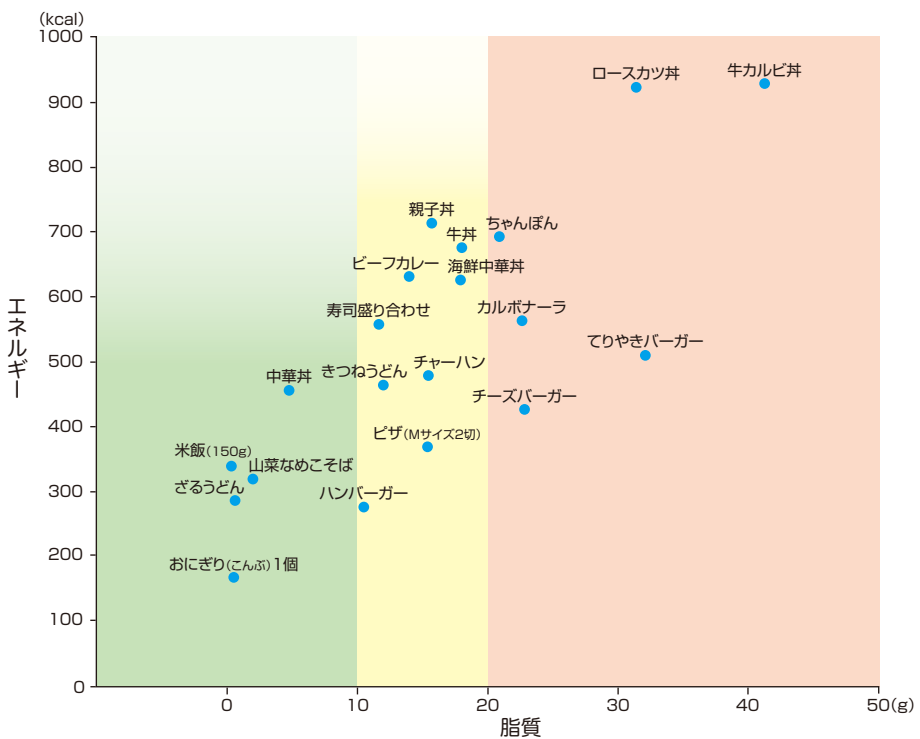
## 【レストラン編】

### 外食メニュー選びの参考データ

一般的な外食の1人前の脂質量とエネルギー量を下の図に示します。  
外食時のメニュー選びの参考にしてください。

図のイエロー・レッドゾーンにあるものは気をつけましょう。

### ■一般的な外食の1人前の脂質量とエネルギー量



日本女子大学 家政学部 食物学科 丸山 千寿子先生、亀山 詞子先生より提供

## 【自炊編】

自炊をすると、自分で食材・調理法をコントロールできるため  
脂質量を抑えながら様々な食事が楽しめます。

インターネットで  
『低脂肪食 レシピ』と検索すると  
様々なレシピが出てきますよ。



※レシピの脂質量がご自身の上限脂質量を  
超えていないか、チェックしましょうね。

### 低脂肪料理を作るコツ

調理に使う油の量は



の順で多くなります。  
揚げ物は油が多いので、ひと口ならOKです。

フッ素樹脂加工のフライパン、魚焼きグリル、オーブントースター、  
電子レンジなどを活用しましょう。

低脂肪料理を作るコツ

調理:日本女子大学 家政学部 食物学科 梅澤 愛理子先生

主食

9ページの右側の食材は油が少なく安心です。  
ひと工夫するなら 白飯に混ぜるだけ!

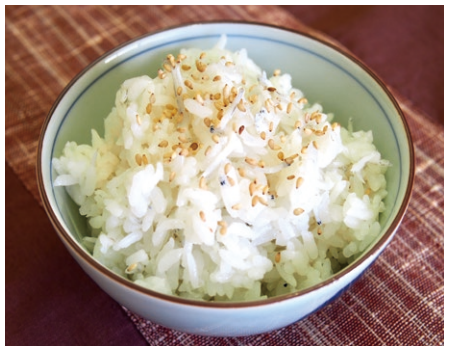
栗ご飯



- 白飯 110g
- 市販むき甘栗 40g
- 塩 少々
- 酒 少々

246 kcal 脂質0.5 g

しらすご飯



- 白飯 150g
- しらす 10g
- 白ごま ひとつまみ

263 kcal 脂質0.9 g

主菜 (魚)

焼き魚: どんな魚でも網で、焼くだけ!  
サバ、サンマ、イワシ、サケなどの油がのった魚は網焼きに!  
ひと工夫するなら

白身魚のつけ焼き



- スズキ 1切れ 80g
- 日本酒 5g
- しょうゆ 3g
- さやいんげん 20g

111 kcal 脂質3.4 g

魚の切り身に混ぜた調味料を塗り、フッ素加工フライパンでいんげんとともに焼く。

低脂肪料理を作るコツ

タラのホイル蒸し



- タラ 1切れ 80g
- しめじ 30g
- 長ネギ(細切り) 20g
- ニンジン(せん切り) 20g
- 塩 少々
- 胡椒 少々
- 白ワイン 10g
- レモン

88 kcal 脂質0.5 g

アルミホイルに魚の切り身としめじ、長ネギ、ニンジン、レモンをのせ、塩・胡椒、ワインを振り、包んで蒸し焼きにする。

金目鯛の煮物



- 金目鯛 1切れ 80g
- だし汁 30g
- しょうゆ 5g
- みりん(または砂糖) 3g
- 日本酒 3g
- 生姜(薄切り) 5枚

145 kcal 脂質7.2 g

だし汁に調味料を入れて煮立て、魚と生姜を入れて煮る。

鮭の焼物



- 鮭(しろさけ) 1切れ 100g
- 日本酒 小さじ1(5g)
- 塩 少々
- すだち 半切れ

138 kcal 脂質4.1 g

鮭に日本酒と塩で下味をつけて、片面を5分、返してさらに3分程度焦げ目が付くまで焼く。

低脂肪料理を作るコツ

主菜 (肉)

ゆで豚



豚ロース赤身脂身なし塊肉 ひとつ(一人分80g)  
 長ネギ 5cm長さ 1.5本  
 生姜 薄切り10枚  
 ニンニク 1個 薄切り  
 練り辛子 好み  
 しょうゆ 少々

128 kcal 脂質5.0 g

塊肉をネットにいれるかタコ糸で巻き、フッ素加工フライパンで全面を焼く。肉がぶる量のお湯に焼いた肉と、ネギ、生姜、ニンニクを入れ茹でる。串を指して肉汁が透明ならできあがり。

豚肉のおろし焼き



豚ロース薄切り・赤肉 80g  
 塩 少々  
 大根おろし 50g  
 紫蘇 3枚  
 七味唐辛子

133 kcal 脂質4.5 g

フッ素加工フライパンで焼き、脂をキッチンペーパーでふき取る。塩少々と振り、大根おろしに七味唐辛子を振る

蒸しどり



鶏胸肉or鶏もも 100g  
 塩・胡椒 少々  
 白ワイン/日本酒 小さじ2杯  
 ハーブ(バジル)

しょうゆ 小さじ1杯  
 日本酒 小さじ1杯  
 みりん 小さじ1杯

125 kcal 脂質1.9 g

鶏肉に味をつけ、ラップしてレンジで2分裏返して1分。余熱で蒸す

低脂肪料理を作るコツ

豆腐入りハンバーグ



絹ごし豆腐 50g  
 パン粉 大さじ2杯  
 豚もも肉(脂身なし) 50g  
 卵 小さじ2杯弱  
 塩・胡椒・ナツメグ  
 ソース  
 玉ねぎ みじん切り 15g  
 ケチャップ 10g  
 ウスターソース 5g  
 ブイヨンスープ 大さじ1杯

171 kcal 脂質6.1 g

豚肉を刻んでひき肉のようにする。豆腐をつぶしてパン粉と混ぜ、肉、卵、塩・胡椒、ナツメグを入れて良くこねる。フッ素加工フライパンで焼く。玉ねぎをしんなりするま鍋で焼き、ケチャップとソース・ブイヨンスープを混ぜる。

主菜 (大豆)

豆乳グラタン



じゃがいも 薄切りゆで 60g  
 えび 5尾 ゆで 50g  
 ブロッコリー ゆで 30g  
 パン粉 少々  
 玉ねぎ みじん切り 20g  
 小麦粉 大さじ3杯  
 豆乳 200cc  
 ルー  
 塩・胡椒  
 ブイヨンスープ 大さじ1杯

327 kcal 脂質5.2 g

玉ねぎが透明になるまで炒めさます。小麦粉をフライパンに入れ室温の豆乳を少しずつ混ぜながら入れて延ばし、火をつけて残りの豆乳を加え塩胡椒で味付けする。玉ねぎを加えよく混ぜる。耐熱容器にジャガイモ、エビ、ブロッコリーを載せ、豆乳ルーを全体にかけ、パン粉を振る。180度のオーブンで15分焼く

高野豆腐の含め煮



凍り豆腐 大1枚  
 生シイタケ 大2枚  
 絹さや 5枚  
 出汁 150cc  
 砂糖 小さじ1杯  
 みりん 小さじ1杯  
 塩 少々  
 しょうゆ 小さじ½杯

160 kcal 脂質5.3 g

高野豆腐を水につけてもどす。水を切って好みの大きさに切る。しいたけは軸を取り、絹さやえんどうの筋をとる。鍋に出汁と調味料を入れて煮立て、高野豆腐を重ねないように入れ、しいたけのをせて落とし蓋をして弱火で煮る。絹さやを最後に加えて火を止める



## 低脂肪食のお助けアイテム

低脂肪食に物足りなさを感じた時など、ちょっとした工夫で満足感や変化を感じることができます。

以下の工夫をしてみましょう！



## ステップ5 低脂肪食を続けていきましょう

### 食事の内容を記録しましょう

低脂肪食を継続して実践していくためのサポートツールとして、栄養指導の際に使用する「ファット・トラッカー」や、毎日の食事内容を手軽に記録できる「低脂肪食実践のためのセルフチェックシート」があります。日々記録をつけることで、体調や食事の内容を把握しましょう。

### 体重の変化にご留意ください

もし前回の通院日から、大きな体重の減少があったときは、すみやかに担当の医師にご相談ください。

### 飲酒は控えましょう

ジャクスタピッド服用中は、飲酒は控えてください。



食事や身体症状で気になる点や、分からない点があったら、担当の医師や病院の管理栄養士、看護師等に相談しながら、無理なく低脂肪食を続けていきましょう。



### ●参考文献

- 厚生労働省, 日本人の食事摂取基準(2015年版)
- 医歯薬出版編, 日本食品成分表2015年版(7訂)本表編(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告), 2016