

脂質

○脂質異常症とは

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態

中性脂肪が高く、HDL（善玉）コレステロールが低く、LDL（悪玉）コレステロールが高い状態

○脂質に関する血液検査の結果基準

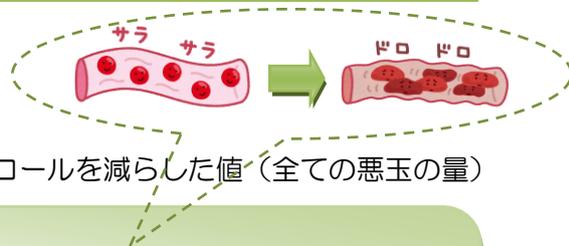
	生活習慣改善が必要な値	受診が必要な値
中性脂肪	150mg/dl 以上	300mg/dl 以上 500mg/dl 以上はすぐに受診を！
HDL（善玉）コレステロール	39mg/dl 以下	34mg/dl 以下
LDL（悪玉）コレステロール	120mg/dl 以上	140mg/dl 以上 180mg/dl 以上はすぐに受診を！
Non-HDL コレステロール	150mg/dl 以上	170mg/dl 以上 210mg/dl 以上はすぐに受診を！

○本来の脂質

中性脂肪：人や動物にとって重要な身体を動かすエネルギー源

HDL コレステロール：余分な LDL コレステロールの回収

Non-HDL コレステロール：総コレステロールから HDL コレステロールを減らした値（全ての悪玉の量）



脂質のバランスが崩れたら...

中性脂肪の増加→HDL コレステロールの減少、LDL コレステロールの増加

→LDL コレステロールが血管内に蓄積→血管内が狭くなりもろくなる（動脈硬化に！）

→脳卒中や心臓病の原因に

○コレステロールの下げするための生活習慣

食事

肥満解消

運動

禁煙



Point

多価飽和脂肪酸

冷蔵庫で固まらない

飽和脂肪酸

冷蔵庫に入れると固まる

コレステロールの多くは身体で合成されており食事ですべての1/3の量を取っています

コレステロールが多く含まれる食品を減らしましょう

HDL コレステロールを増やすことができます

まずは、+10分運動を！

喫煙は HDL を減らし LDL と中性脂肪の原料を増やします

禁煙をしましょう

血清コレステロールを下げるもの	魚、大豆、大豆製品、植物油、野菜、海藻類、果物 多価不飽和脂肪酸（えごま油や亜麻仁油、アジやいわし、サンマなどの魚）
血清コレステロールを上げる食品	牛、豚肉の脂身、バター、洋菓子、乳脂肪分（チーズ、アイス）、卵黄 飽和脂肪酸（肉類、バター、チーズなどの乳製品）
	卵（魚卵、たらこ、鶏卵、いくら等）、内臓（レバー、フォアグラ等） 魚介類（イカ、エビ、タコ、貝）