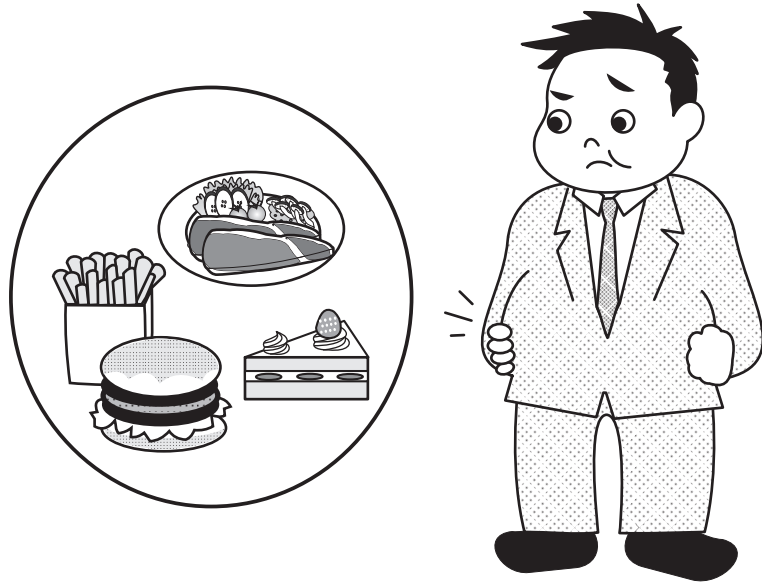


コレステロール



「コレステロール」と聞くと、コレステロール値や生活習慣病である脂質異常症(高脂血症)などを思い浮かべる方も多いと思います。それでは、コレステロールとはどのようなものなのでしょうか？

コレステロールとは？

コレステロールは脂質の一種で、人が生きていく上で必要不可欠な栄養素です。多くが体内で合成され、食物からも摂取しています。また、コレステロールは血液中だけではなく、脳・肝臓・脊髄・皮膚・筋肉など体内に広く分布しています。

宣 言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

コレステロールの役割

- 体をかたち作っている細胞膜の構成成分
 - 胆汁酸(脂肪の消化に必要な)の材料
 - 副腎で作られるステロイドホルモンの材料
- など

コレステロールはどうやって 体に運ばれるの？

コレステロールは血液によって全身に運ばれます。しかしそのままでは血液にうまく溶け込めないため、脂質とたんぱく質が結合した“リポたんぱく”と呼ばれる粒子に含まれて存在します。

このリポたんぱくの違いによりコレステロールは、HDL(高比重リポたんぱく)コレステロールとLDL(低比重リポたんぱく)コレステロールなどに区別されます。

■HDLコレステロール

- ・「HDL」に含まれ、善玉コレステロールと呼ばれる
- ・血管や各臓器で余ったコレステロールを肝臓へ戻す
- ・脂肪が少なくたんぱく質が多い

■LDLコレステロール

- ・「LDL」に含まれ、悪玉コレステロールと呼ばれる
- ・肝臓で作ったコレステロールを体内の細胞へ運ぶ
- ・増えすぎると血管にたまる
- ・脂肪が多くたんぱく質が少ない



コレステロールは悪者に見られがちですが、バランス良く血液に存在していれば、どちらも重要な役割を持つ、体に必要な脂質です。

血液中のコレステロールは どれくらいがいいの？

血中脂質検査の基準値

	基準値
LDLコレステロール	70~139mg/dl
HDLコレステロール	40mg/dl以上

「検査と数値を知る辞典」日本文芸社 より

*基準値は、目安です。年齢や性別によっても異なります。
詳しくは、かかりつけの医師や専門の医師にご相談ください。

重要な役割を果たしているコレステロールですが、血液中のLDLコレステロールが過剰になったり、HDLコレステロールが減ったりしてバランスが崩れると、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こす恐れがあります。

バランスを保つために、生活習慣の改善が大切です。

~できることから始めよう~

- ・食生活の見直し
- ・運動習慣の見直し
- ・肥満の改善
- ・禁煙



バランスを保つために

食生活を見直しましょう

食べ過ぎに気をつけて、適正体重を保つ!

栄養バランスのよい食事を心がけ、1日の総摂取エネルギー量を抑えましょう。



青背の魚や大豆製品、野菜を中心とした食事を心がけ、脂身の多い肉や乳製品、糖分の多い食品をできるだけ控えるようにしましょう。

また、食事の仕方はちょっとした工夫で、食べ過ぎや早食いを防ぐことができます。



すぐ始められる食事の工夫

(例)

- よく噛んで味わう
- 1人分ずつ小皿に取り分ける
- 野菜から食べる

バランスを保つために

食生活を見直しましょう

積極的に摂りたい食品

・不飽和脂肪酸を多く含む食品

LDLコレステロールを減らす働きがあります。
※脂肪ですので、摂り過ぎには注意してください

【青背の魚】 さば・いわしなど

【大豆食品】 豆腐・納豆など

【植物油】 ごま油・なたね油・オリーブ油など



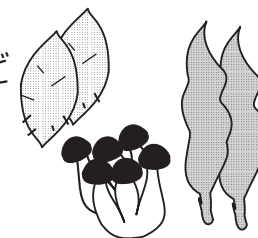
・食物繊維を多く含む食品

小腸で余分なコレステロールを吸着し、体外に排出する働きがあります。

【根菜類】 さつまいも・ごぼうなど

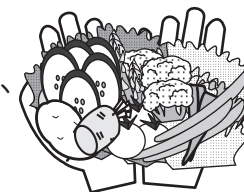
【きのこ類】 しいたけ・しめじなど

【海藻類】 わかめなど



食物繊維は1日に25g以上を摂りましょう

目安は、野菜300~350gほど、両手1杯程度の量です。



バランスを保つために

食生活を見直しましょう

摂り過ぎに注意したい食品

・飽和脂肪酸を多く含む食品

LDLコレステロールを増やす働きがあります。

【加工された肉】ソーセージ・ベーコンなど

【脂身の多い肉】豚バラ肉・鶏もも肉など

【乳製品】 チーズ・バターなど

・コレステロールを多く含む食品

摂り過ぎると、LDLコレステロール値が高まります。

1日のコレステロール摂取量は300mg以下に*

※日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」推奨量

鶏卵M玉1個
(50g)



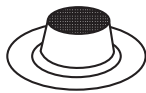
約210mg

牛レバー5切れ
(100g)



約240mg

カスタードプリン1個
(150g)



約210mg

お菓子や果物などの糖分を多く含む食品やアルコール飲料、飽和脂肪酸を多く含む食品は、中性脂肪を増やしHDLコレステロールの減少につながります。摂り過ぎには注意しましょう！

バランスを保つために

運動をしましょう

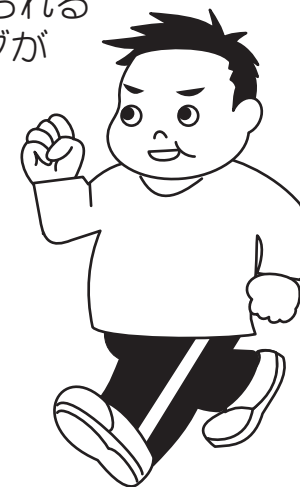
運動は消費エネルギーを増やし、HDLコレステロールを増やす効果も期待できます。特に、有酸素運動が効果的です。

食事の改善と合わせて行いましょう。

有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・水泳
- ・サイクリングなど

膝や腰への負担が比較的少なく、気軽に始められるウォーキングがおすすめ！



運動を始める前に

治療を受けている方は、運動を行ってよいか、かかりつけの医師にご相談ください。また、運動中に体調に異常を感じた際は、直ちに中止してください。



こまめに体を動かしましょう！

なるべく階段を使う、掃除を徹底的に行うなど、日常生活で体を動かすことを意識しましょう。