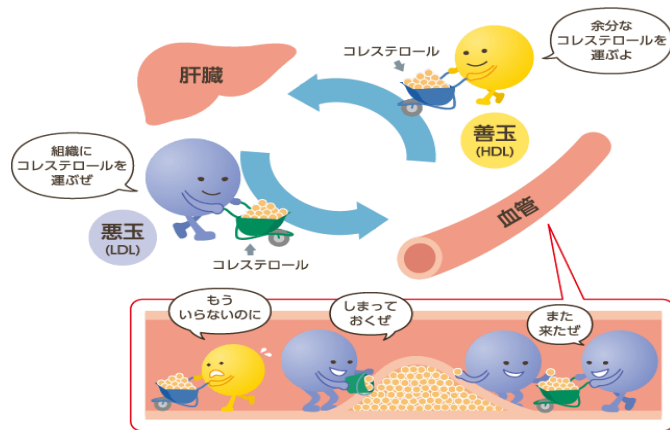


コレステロールが高いと言われたら…

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、脂質異常症といいます。脂質の異常には、LDL コレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）、HDL コレステロール（いわゆる善玉コレステロール）、トリグリセライド（中性脂肪）の血中濃度の異常があります。これらはいずれも、動脈硬化の促進と関連します。コレステロールが高いと言われた場合、LDL コレステロール値の高値を意味します。今回はLDL コレステロールが高い場合の食事の注意点について紹介します。



LDL コレステロール：血管内にある脂質で、肝臓で作られたコレステロールを全身に運びます。増えすぎると血管壁にたまり、動脈硬化の原因になります。（悪玉）

HDL コレステロール：血管内にある脂質で、余分なコレステロールを回収して、動脈硬化を抑えます。（善玉）

イラスト参照：<https://sd-l.com/index.html>

高コレステロール血症の原因と改善方法

LDL コレステロールが高いと、真っ先に食事のコレステロールを減らそうと思いがちかもしれませんが、まずは**飽和脂肪酸の摂取量の見直し**が重要です。食事の飽和脂肪酸と血中のコレステロールとの関係は、食事のコレステロールと血中のコレステロールとの関係よりも強く、現時点では、LDL コレステロールが高い人が注意すべきことは、まず飽和脂肪酸であり、次いでコレステロールの多い食品についても食べすぎないようにすることが勧められます。

飽和脂肪酸を多く含む食品 (特に注意！)	肉の脂身（バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮も含む）・バターやラード・生クリーム・インスタント麺・スナック菓子・クッキー・チョコレート・ドーナツ など
コレステロールを多く含む食品 (注意！)	肉・魚の内臓類、魚卵、卵、卵を使った菓子類（ケーキ、シュークリーム、プリンなど） など

またおすすめの食材として、食物繊維があげられます。食物繊維はLDL コレステロールを増えにくくしたり、動脈硬化のリスクを下げると言われています。野菜やキノコ、海藻、玄米などを積極的に取り入れることが有効です。



食事内容の見直しで、コレステロール値の改善が期待できます。心がけてみてください。

要注意↑