駅前健康相談センターだより

脂質異常症と食事

脂質異常症とは、血液中の悪玉（ＬＤＬ）コレステロール、中性脂肪（トリグリセライド）のいずれか、又は両方が多くなっている状態、もしくは、善玉（ＨＤＬ）コレステロールが少ないなどバランスが崩れた状態を言います。

血液中のコレステロールの約２０％は食べた食品から摂っていますが、残りの約８０％は肝臓で合成されています。従って、肝臓コレステロールを下げるには、肝臓での合成を下げる飽和脂肪酸を減らす必要があります。

★ 健康診断の脂質異常症の診断基準（動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022）

ＬＤＬコレステロール	→		１４０ｍｇ/ｄｌ以上
ＨＤＬコレステロール	→		４０ｍｇ/ｄｌ未満
中性脂肪（トリグリセライド）	→	空腹時	１５０ｍｇ/ｄｌ以上
		非空腹時	１７５ｍｇ/ｄｌ以上

☆ ＬＤＬコレステロールとは？

血液中でＬＤＬという粒子に含まれている脂質の一種。全身に運ばれて、細胞膜やホルモンをつくるための材料となる。しかし、過剰になると血管の壁の隙間に入り込み動脈硬化の原因になる。そのため、“悪玉”コレステロールとよばれている。

☆ ＨＤＬコレステロールとは？

血液中でＨＤＬという粒子に含まれている脂質の一種。ＨＤＬは全身の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがある。また、動脈硬化を防ぐ役割があり、悪玉と対比して“善玉”とよばれている。

☆ 中性脂肪とは？

コレステロールとは異なる種類の脂質の一種で活動するためのエネルギー源。余った分は皮下や内臓に蓄積され必要に応じて利用される。血液中に増えすぎたり、内臓に過剰に蓄積されると動脈硬化を引き起こす。

そして・・飽和脂肪酸とは？

常温で固体のものが多く、動物性の油に多く含まれる脂肪酸をいいます。植物性でも、ココナッツなどがあてはまります。

例としては、油やし（パーム）、ココやし（ココナッツオイル）、ラード、バターなどがあります。

すこしの工夫で上手にコレステロール値をコントロールしましょう！

◎　飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を控えましょう

飽和脂肪酸は、とり過ぎると血液中のＬＤＬコレステロールを増加させます。脂身の多い肉類、バターや生クリーム、インスタント食品などは、とり過ぎないよう注意しましょう。これらは、カロリー（エネルギー）も高いので、とり過ぎたエネルギーは肝臓で中性脂肪に合成され、血液中の中性脂肪を増やします。またトランス脂肪酸は、マーガリン、ショートニング、菓子類、加工食品などに多く含まれています。実際には目に見えない場合が多くとり過ぎになりやすいので注意が必要です。

◎ 青魚や豆類を意識してとりましょう

魚の油に含まれるｎ-３系脂肪酸（ＥＰＡやＤＨＡ）には、中性脂肪を減らしたり血栓ができるのを予防したりする働きがあります。アジ・イワシ・サバ・サンマ・カツオなどが青魚です。

また、豆類のたんぱく質や脂質、食物繊維、ポリフェノールにはコレステロールのバランスをよくする働きがあるので大豆や豆腐、納豆などを積極的にとりましょう。

◎ 緑黄色野菜をたっぷりとりましょう

血管壁に入り込んだコレステロールが酸化されると動脈硬化を強力に促進します。ビタミンＣ、ビタミンＥ、β-カロテン、ポリフェノールなど酸化を防止する作用のある食品をたっぷりとることが大切です。これらは、人参、ブロッコリー、ピーマン、ほうれんそうなどの緑黄色野菜などに多く含まれています。

また、野菜の食物繊維には小腸でコレステロールを吸着し、排せつを促す働きもあります。

◎ バランスのよい食事を心掛けましょう

食品にはコレステロール値を下げる食品と上げる食品があります。この事を考慮しながらバランスのよい食事でコレステロール値をコントロールしましょう。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇骨コツ相談（骨密度測定）毎月第１、３土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和　４年　１２月