

脂質異常症は何が悪い？

脂質とは

中性脂肪：糖のエネルギー不足分を補い、余ったエネルギーを貯蔵します。

コレステロール：細胞膜やホルモンの材料、消化吸収に必要な胆汁酸の材料になります。

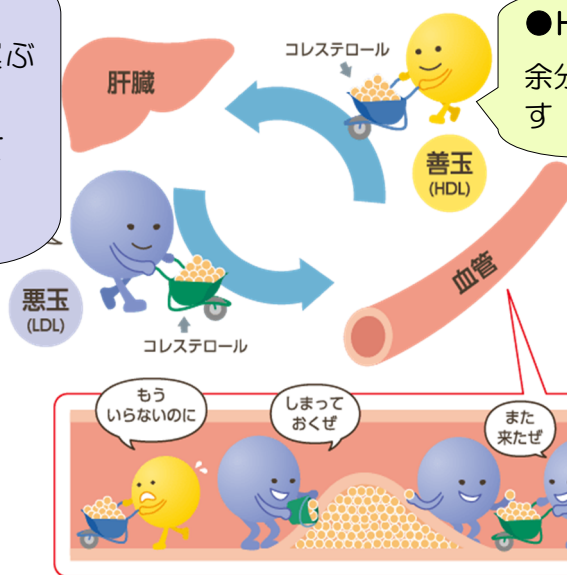
肝臓から全身に運ばれる**悪玉**と、全身から肝臓に戻る**善玉**に分けられます。

●LDL (悪玉)コレステロール

- コレステロールを全身に運ぶ“運搬車”の役割。
- 増えすぎると血管を傷つけて動脈硬化を進行させる。

●HDL (善玉)コレステロール

余分なコレステロールを肝臓に戻す“回収車”の役割。



～基準値～

コレステロール：140～199mg/dl

HDL：40mg/dl以上

LDL：60.0～119.9mg/dl

空腹時中性脂肪：30～149mg/dl

+プラス知識

脂質異常症の患者数は

約220万5,000人！

加齢に伴い、女性の方が

約2.5倍多い！

脂質異常症とは、

- LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪が多すぎる
- HDL (善玉) コレステロールが少なすぎる 状態をいいます。

《脂質異常症の3つのタイプ》

- ①高LDLコレステロール血症：肝臓から全身にコレステロールを運ぶLDL (悪玉) コレステロールが多い
- ②低HDLコレステロール血症：余分なコレステロールを肝臓に戻すHDL (善玉) コレステロールが少ない
- ③高トリグリセライド血症 (高中性脂肪血症)：

LDL (悪玉) コレステロールを増やし、HDL (善玉) コレステロール を減らす中性脂肪が多い

～症状～

ほとんど無症状です。

～合併症～

気が付かないうちに動脈硬化が進み、**脳梗塞**や**心筋梗塞**を発症する可能性があります。

その他にも、脂肪肝、腎臓病、糖尿病の発症リスクも高くなります。

はじめよう！ ～脂質改善プラン～

◆ LDL(悪玉)コレステロールを上げる食品

- ・脂身の多い肉や加工肉（ハム・ソーセージなど）
- ・バターが多い洋菓子（クッキー・ケーキなど）
- ・乳脂肪分（チーズ・バターなど）
- ・コレステロールの多い食品（卵・揚げ物など）



◆ 中性脂肪を上げる食品

- ・お菓子・菓子パン・アルコール・果物の過剰摂取
- ・炭水化物
- ・アルコール飲料

～1日の適量は??～

ビール 500ml / 焼酎(5:5) 1杯

ワイン グラス2杯 / 日本酒 1合弱



◆ LDL(悪玉)コレステロールを下げる食品

- ・玄米・雑穀米・大豆類・オリーブオイル
- ・青魚（アジ・サンマ・サバなど）
- ・野菜
- ・海藻類（めかぶ・もずく・わかめなど）
- ・果物

～脂質異常症のタイプ別の食事のポイント～

○高LDLコレステロール血症

- ・コレステロールの多い食品を減らす
- ・食物繊維と大豆製品を積極的にとる

○高トリグリセライド（中性脂肪）血症

- ・アルコールを控える
- ・運動を積極的に行う
- ・夕食の食べ過ぎや夜食をやめる

○低HDL血症

- ・魚料理を積極的に食べる

◆脂質の摂り過ぎに注意し、肥満を予防するために食事の量や内容を工夫しましょう！

- 1日3食規則正しく。朝食はしっかり、夕食は軽めにする
- 1口ごとに箸を置き、よく噛んでゆっくり食べる
- 外食時主食・副菜・主菜が揃ったメニューにする
- 揚げ物・炒め物を控える
- ドレッシングはノンオイルにしてみる
- お酒は1日1合未満、週に2日は休肝日を作る
- 間食の量・回数を減らす
- 野菜・きのこ・海藻類をたくさん摂る
- 和食中心のメニューを選ぶ
- 牛乳を低脂肪乳へ変える



★ 運動・身体活動 ★

1日30分以上、週180分以上、

「楽」から「ややきつい」と感じる程度がおすすめ！

- 運動習慣を身に付ける
- 歩く距離を増やす
- エレベーター・エスカレータを階段に変えてみる

Point!

歩数計で1日8千～1万歩を目標にすると、中性脂肪の減少に効果的！



★ その他生活面 ★

- 禁煙をする



タバコに含まれるニコチンが、ホルモン分泌を活発にし、中性脂肪の合成が促進される。

- ストレスをため込まない



ストレスはLDLコレステロールを増やす要因。
自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

JA・JA共済連も健診活動に助成しています

鹿児島厚生連病院 健康管理センター

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号 ☎099(256)1135

2025.4～