



コレステロール&中性脂肪値を 食事で改善!

■ コレステロールも中性脂肪も体にとって必要不可欠!

コレステロールと中性脂肪は、体にとって必要不可欠な働きをしていますが、血液中のコレステロールや中性脂肪が多いと、健康に悪影響が出ます。

コレステロールの働き…細胞膜の成分、胆汁酸*¹ やホルモンの材料

中性脂肪の働き …貯蔵用のエネルギー*²、体温を保つ、内臓を衝撃から守る

*¹ 脂肪の消化に必要なもの。

*² 体は糖質を主なエネルギー源としていますが、糖質の不足が生じた時にエネルギーとして利用する。



■ 血液中のコレステロールと中性脂肪について

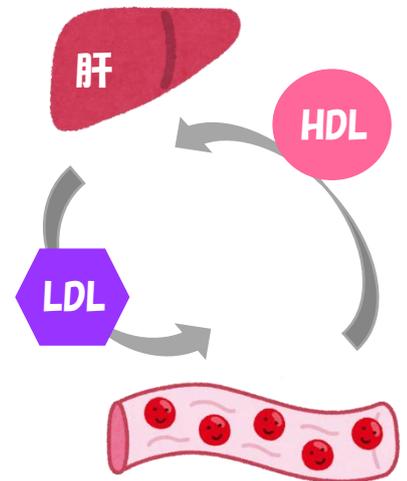
コレステロールには2種類あります。

① LDL コレステロール (悪玉コレステロール)

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割。
多すぎると血管壁にたまり、動脈硬化を進行させる。

② HDL コレステロール (善玉コレステロール)

全身から余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ役割。
血液中のコレステロールが増加するの防ぎ、動脈硬化を予防する。



中性脂肪値が増加すると…LDLが増加し、HDLが減少します。

脂質異常症

血液中の LDL コレステロール値、中性脂肪値、non-LDL コレステロール*³が高いか、HDL コレステロール値が低い状態のことをいいます。動脈硬化が進み、心疾患や脳血管疾患などの重大な病気につながります。*³総コレステロールから HDL コレステロールを引いたもの。血液中には LDL コレステロールとは別の悪玉が潜む。これらを含めたすべての悪玉の量をあらわす値。

脂質異常症の判定基準【生活習慣の改善が必要とされる目安】

LDLコレステロール	140mg/dl 以上 → 高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl 未満 → 低HDLコレステロール血症
中性脂肪	150mg/dl 以上 (空腹時)、175 mg/dl 以上 (非空腹時) → 高トリグリセライド血症
non-LDLコレステロール	170mg/dl 以上 → 高non-LDLコレステロール

一般社団法人日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版」より



どうしたら血液中の脂質を適正範囲内にコントロールしていただけるの？

基本は、「運動」と「食事」の2本柱でコントロールしていきます。
健診結果で当てはまる項目をチェックし、改善していきましょう。

数値が**低い**と良くない…

HDL

、数値が**高い**と良くない…

LDL

**中性
脂肪**

次の1～8の項目で食生活などの改善ポイントを紹介します。
健診結果に応じて、特にチェックしていただきたい項目番号は…

- ・HDLコレステロール値が低い方…1、2、3番
- ・LDLコレステロール値が高い方…1、2、3、4、5番
- ・中性脂肪値が高い方…1、2、3、6、7、8番

→全ての項目をすぐに改善しなくても構いません。
ご自身の取り組みやすい項目から徐々に改善していきましょう！

目次（1～8の項目）

1. 体重をコントロールしていきましょう
2. 日常的に運動をしましょう
3. 食事の基本を整えましょう
4. 食物繊維がたっぷりの副菜を充実させましょう
5. あぶらの種類に注意しましょう
6. 糖質のとりすぎに注意しましょう
7. お酒の飲みすぎに注意しましょう
8. 夜の食生活を改善しましょう

1. 体重をコントロールしていきましょう

HDL

LDL

**中性
脂肪**

BMIを計算して、25以上の方は今の体重の3%の減量にチャレンジしましょう。

計算式 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

- ※ BMI ≥ 35.0 が高度肥満と定義されます。肥満1度 (BMI ≥ 25.0) は、医学的に減量を必要とする状態とは限りませんが、血液中の数値が高い場合は、減量して数値の変化をみてみましょう。
- ※ 減量する場合も、日常的に運動をすること、食事の基本を整えることが重要です。

目標とするBMIの範囲

18～49歳	50～64歳	65歳以上
18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

BMIの見方

BMI	判定
各年代の下限值未満	痩せ
各年代の下限值～25.0 未満（目標とするBMI）	標準
25.0～30.0 未満	肥満（1度）
30.0～35.0 未満	肥満（2度）
35.0～40.0 未満	肥満（3度）
40.0 以上	肥満（4度）

2. 日常的に運動をしましょう

HDL

LDL

中性
脂肪

身体を動かす習慣がない方は、1日10分のウォーキングからでも構いません。身体を動かし、継続していくことが大切です。

勧められてる活動量

- ・歩行やそれと同程度の活動 【成人】1日60分（約8000歩以上）
【高齢者】1日40分（約6000歩）
- ・運動 【成人】息が弾み、汗をかく程度の運動 週60分以上
【高齢者】筋肉・バランス・柔軟性など多様な運動 週3日以上
- ・筋力トレーニング 【成人・高齢者】週2～3日

3. 食事の基本を整えましょう

HDL

LDL

中性
脂肪

こんな食事になっていませんか？✓

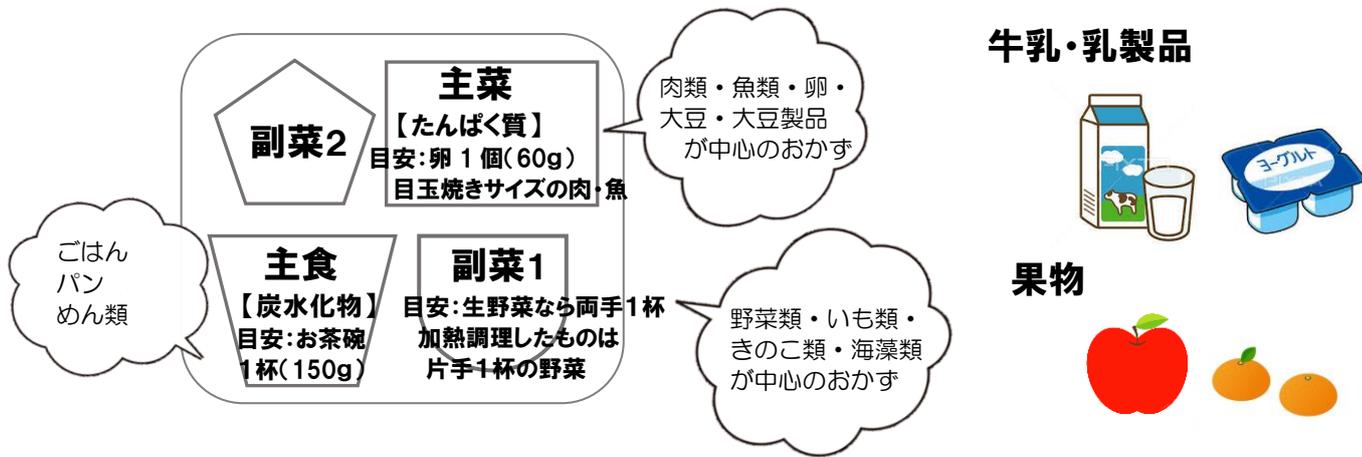
- おにぎり、パン、パスタといった、主食だけで食事を済ませることが多い
- 肉と卵と豆腐など、1食の食事の中で主菜が何品も重なっている
- 味噌汁に野菜を浮かべる程度…副菜を少ししか食べない

コレステロールや中性脂肪値を改善していくためには、まず、**食事の基本を整える（1日3食、主食、主菜、副菜が揃った食事をする）**ことが大切です。

毎食揃えて食べるもの
(主食 1 品、主菜 1 品、副菜 2 品)



1 日のどこかで食べるもの
(牛乳・乳製品と果物)



4. 食物繊維がたっぷりの副菜を充実させましょう

LDL

食物繊維は、食事中的コレステロールなどを吸着し、体外に排出する役割を持っています。副菜（野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず）の1日の基本量は、小鉢6つ分程度ですが、LDL コレステロール値が高い方は6つ分以上食べましょう。

小鉢 1 つ分＝野菜サラダ・具たくさん汁物・野菜のおひたし など
小鉢 2 つ分＝中鉢の煮物・中皿の野菜炒め など

【参考】1日の野菜摂取目標量は350g（1食あたりにすると約120g）

5. あぶらの種類に注意しましょう

LDL

特にLDLコレステロール値が高い方は、あぶらの種類に注意することが必要です。あぶらの中でも飽和脂肪酸を多く含む食品は、コレステロール値を上げ、あぶらの中でも不飽和脂肪酸を多く含む食品は、コレステロール値を上げにくいといわれています。

コレステロール値を上げる： 飽和脂肪酸が多いあぶらを含む食品	注意	コレステロール値をあげにくい： 不飽和脂肪酸が多いあぶらを含む食品
肉の脂身、バター、チーズ、生クリーム、 インスタント麺、洋菓子、アイスクリーム、 チョコレート、スナック菓子 など		植物油、魚、大豆・大豆製品



飽和脂肪酸を多く含む食品を食べる頻度が多い方は、減らしましょう。

例)・特定の不飽和脂肪酸を多く含む食品を毎日食べている場合→まずは食べるのを1日置きに減らしてみる。アイスであればサイズが小さいものを選ぶ、チョコレートであればカカオ含量が多いものを選び、適量を食べるなどの方法も。

・お菓子をたくさんつまんでしまう→食べる量だけだし、余った分は目のつかないところにしまう。

6. 糖質の摂りすぎにも注意しましょう

中性
脂肪

注意するのは
あぶらだけじゃない!?

糖質は、体の主なエネルギー源です。特に脳は、糖質（ブドウ糖）が唯一のエネルギーになります。糖質は、体にとって必要不可欠ですが…とりすぎにより、**エネルギーとして使われなかった分は、中性脂肪に作り変えられてしまいます。**

次の項目に当てはまる場合、糖質をとりすぎている可能性があります。チェックして改善していきましょう。

① おやつや菓子パン、甘い飲み物などが好きでよくとる方

おやつは**1日200kcal**まで。**15時までに**食べるようにしましょう。メロンパンやホイップが入ったデニッシュパンなどの菓子パンは、間食として考えます（食事でパンを選択する場合は、お総菜系のパンを）。

甘い飲み物には、砂糖が多く含まれています（炭酸飲料500ml中にステックシュガー3gが20本分含まれている場合も…）。普段甘い飲み物を飲む方は、水かお茶に変えてみましょう。

② 果物が好きな方、果物を夜に食べることが多い方

1日に食べる目安量は、みかんサイズなら2個、りんごサイズなら1個まで。**15時までに**食べるようにしましょう。

③ 主食だけで食事を済ませることが多い方、丼ものやカレーライスなどを食べる頻度が多い方

主食、主菜、副菜が揃った食事を心がけましょう。外食時には、麺とごはんなどの主食のセットものや丼ものを控え、定食などの主食、主菜、副菜が揃ったものを選ぶようにしましょう。

7. お酒の飲みすぎには注意しましょう

中性
脂肪

アルコールを摂りすぎると、肝臓で中性脂肪の合成が進むほか、さまざまな生活習慣習慣病のリスクが高まるため、適量を考えて飲みましょう。アルコール摂取を「少しでも減らす」意識や週2日の休肝日を設けることが大切です。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量：男性 40g 以上、女性 20g 以上（純アルコール1日あたり）

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量に達しなければ、今の検査数値に問題がなくても安心できる（健康に問題なし）という量ではありません。最近、少量飲酒（1日20g程度）でも健康リスクがあるという研究結果が増えてきました。

【参考】純アルコール20gの量

お酒の種類	目安量
ビール	中びん1本（500ml）
日本酒	1合（180ml）
ワイン	2杯（200ml）
焼酎	グラス1/2杯（100ml）
ウイスキー	ダブル1杯（60ml）
チューハイ	7%のもの1缶（350ml）

どれか「1つ」で純アルコール20g



8. 夜の食生活の改善をしっかりと

中性
脂肪

夜は、活動量が少ないため、遅い時間の食事や食べ過ぎは、エネルギーとして消費できず、血液中の中性脂肪値などが高くなる原因に繋がります。朝食や昼食と比較して、夕食を食べ過ぎてしまう傾向が常にある方は、改善しましょう。あぶらが多い食事を控えるなど、食事内容も気をつけましょう。

夕食の量や内容を確認してみよう

- 夕食後に軽食やおやつ、果物など何か食べていませんか？
→ 夕食後に食べるのはやめる。おやつや果物は15時までに食べる。
- 夕食を食べ過ぎていませんか？ → 腹八分目を意識し、食べ過ぎに注意する。
- 夕食にお肉ばかり食べていませんか？ → 主食に魚や大豆・大豆製品を。
- 夕食に油を使った料理が多くありませんか？ → 揚げ物は1週間に1回まで。



どうしても夕食が遅い時間になってしまう方は、空いた時間に軽食をとり、遅い時間の食事を減らすなどの工夫をしましょう。

例）軽食におにぎりなど（主食）を食べ、あとで主菜や副菜を食べる。