



## コレステロールが高くなると...

「コレステロールが高いのが気になる」と食事に気をつけている方も多いのではないのでしょうか。そもそもコレステロールとは何かご存知ですか？今回はコレステロールについて、高くなるとどうなるか、食事や運動による改善のポイントなどをご紹介します。これを機に、食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

### ◆コレステロールとは...

コレステロールは、体内の細胞膜やホルモンの材料となり、人間の体には欠かせないものです。また、コレステロールには、LDL（悪玉）とHDL（善玉）があり、LDL コレステロールが血液中に増えると、動脈硬化のリスクが高まります。

#### コレステロールが上がる要因

- 高カロリーの食事
- 運動不足
- 動物性脂肪（肉類・乳製品）のとり過ぎ
- コレステロールを多く含む食品のとり過ぎ
- 野菜不足 など



### ◆動脈硬化とは...



LDL コレステロールが高い状態が続くと、血管の壁にプラークと呼ばれる塊ができます。プラークが徐々に大きくなると、血管の壁が厚く・血管の内側が狭くなって、血管のしなやかさが低下します。

動脈硬化とは、血管のしなやかさが低下した状態を指し、進行すると心疾患や脳血管疾患のリスクが高まりやすくなります。

### ◆食事のポイント

#### ① 肉類・乳製品のとり過ぎに気をつけましょう

肉類は脂身（鶏肉は皮）が少なめのものを選びましょう。

#### <乳製品の目安量>

牛乳コップ1杯(200ml)、ヨーグルト1カップ(100g)  
※低脂肪牛乳、脂肪0のヨーグルトへの変更もお勧めです。



#### ② 卵や内臓類は控えめにしましょう

コレステロールを多く含む食品はなるべく控え、1日のコレステロール摂取量を200mg未満に抑えましょう。

#### 【コレステロールを多めに含む食品】

食品名	1食あたりの目安	コレステロール量
うなぎ	100g	230mg
卵	1個(50g)	210mg
たらこ	1/2腹(50g)	175mg
ししゃも	2尾(40g)	92mg
鶏レバー	2切(20g)	74mg
いくら	大さじ1杯(15g)	72mg

#### ③ 背の青い魚をとりましょう

背の青い魚に含まれる脂には、DHA・EPAなどのn-3系多価不飽和脂肪酸が含まれ、動脈硬化予防に役立ちます。

#### 背の青い魚

イワシ、サバ、ブリ、カツオ、アジ、サンマなど



#### ④ 野菜不足に注意

野菜料理は1日5皿を目安にとりましょう。



#### ⑤ 飲酒はほどほどにしましょう

1日の飲酒量を守り、週に2日程度は休肝日を設けましょう。

#### <飲酒目安量(下記のいずれか1種類)>

ビール中びん1本(500ml)、日本酒1合(180ml)  
焼酎0.6合(約110ml)、ワイングラス2杯(180ml) など



### ◆生活習慣改善・運動のポイント

#### ① 禁煙し、受動喫煙を回避しましょう



#### ② 食べ過ぎに注意し、標準体重を維持しましょう

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22  
身長 160cm の方の場合の標準体重  
1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg です。



#### ③ 有酸素運動をできれば毎日30分以上行いましょう

有酸素運動は、ウォーキング、速歩、水泳、サイクリング、エアロビクスなどがお勧めです。

また、運動の時間がなかなかとれない方は、階段を利用する、1駅分歩いてみるなど、生活の中に運動を取り入れることも効果的です。



※心疾患をお持ちの方や整形外科を受診中の方などは、運動の可否や方法などをおかかりつけの医師にご相談ください。

## 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

