



コレステロールと中性脂肪の違いって？

油を控えているのになかなか中性脂肪が下がらないという方、果物や甘い物を食べすぎてはいませんか？コレステロールを減らすお食事と中性脂肪を減らすお食事には違いがあります。どのような違いがあるのでしょうか。

コレステロールも中性脂肪も脂質異常症の診断項目で、増えすぎると動脈硬化を引き起こすため、同じようなものだと、認識している方も多いのではないのでしょうか。どちらも体内の脂肪という意味では同じですが、体内での働きや食生活で気をつけるポイントは異なります。違いを比べてみましょう。

コレステロール

体内の細胞膜やホルモンの材料となり、エネルギーにはなりません。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管内に増えると、動脈硬化のリスクが高まります。

体内での役割

- ・高カロリーの食事
- ・運動不足
- ・動物性脂肪(肉類・乳製品)の摂り過ぎ
- ・コレステロールを含む食品の摂り過ぎ
- ・野菜不足
- ・更年期後の女性ホルモンの乱れ



数値が上がる主な原因

中性脂肪

脂肪細胞の中に蓄えられている貯蔵用のエネルギー。必要に応じて脂肪酸になり、エネルギーとして使われます。余分な中性脂肪は皮下脂肪、肝臓、血管に貯まり、脂肪肝や動脈硬化の原因となります。

- ・高カロリーの食事
- ・運動不足
- ・甘いものや果物をよく食べる
- ・炭水化物(ご飯やパン、麺類)の摂り過ぎ
- ・お酒をよく飲む
- ・魚をあまり食べない
- ・夕食の過食(夜遅くの飲食)



食事のポイント

◎卵、内臓類は控えめに

卵や内臓類はコレステロールを多く含みます。

＜コレステロールを多く含む食品＞

卵類(鶏卵、たらこ、いくら等)、イカ、ウニ、レバー、丸ごと食べる魚(ししゃも、しらす等)
※卵は1日1個まで、コレステロールが多い食品は1日1品までにしましょう。



◎乳製品の摂り過ぎに注意

動物性脂肪の摂り過ぎを防ぐため牛乳ならコップ1杯(200ml)、低脂肪牛乳ならコップ2杯(400ml)程度が目安です。



【どちらにもあてはまる食事のポイント】

◎肉より魚や大豆製品を食べてみましょう

肉を摂り過ぎているとコレステロール値が上がります。

魚の脂(DHA・EPA)には中性脂肪を下げ、血栓が作られるのを防ぐ作用もあります。



◎間食はほどほどに

コレステロールが高い方は特に洋菓子を控えましょう。クリームやバター等は動物性脂肪を多く含んでいます。和菓子には糖質が多く含まれています。摂り過ぎると中性脂肪の上昇にもつながるので気をつけましょう。



◎野菜をしっかり食べましょう

野菜は毎食摂りましょう。1食あたり生野菜なら両手1杯、加熱したものなら片手1杯が目安です。



◎運動を取り入れましょう

30分以上を目安にウォーキング等の有酸素運動を行いましょう。



食事のポイント

◎中性脂肪を下げるには果物を適量に

果物はビタミン・ミネラルを補給できますが、糖分も多く含まれています。

＜目安量＞

バナナ1本、りんご1/2個、みかん・キウイ2個等



◎水分補給は水やお茶に

ジュースやスポーツドリンクは糖分を含んでいます。



◎太り気味の方は減量を！

標準体重を目標に減量しましょう。
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
例) 身長 160cm の場合
1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.3(kg)



◎飲酒は適量にする

＜目安量＞

ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合(180ml)、ワイングラス2杯(360ml)等



◎夕方以降は食べ過ぎ注意!!

夕方以降の飲食は脂肪を溜めやすくなります。どうしても夕食が遅くなってしまふ時は、野菜たっぷりの雑炊やうどん等消化の良いものにしましょう。



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

