

～ 悪玉コレステロールが気になる人へ～

知ってる？コレステロールを減らすコツ

コレステロールってどんなもの？

コレステロールは、全身の細胞膜やホルモンの成分になったり、栄養素の吸収に関わるなど、生命の維持にかかせない物質です。しかし、血液中に増えすぎると動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病など、命にかかわる重篤な病気を引き起こします。

悪玉と善玉の違いは？

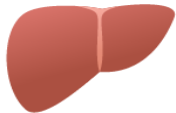
- 悪玉コレステロール（LDL）
肝臓から全身の組織や細胞へ送り出される粒子で、多すぎると血管壁に入り込み、動脈硬化の原因になります。
- 善玉コレステロール（HDL）
体の細胞から使われなくなったコレステロールを肝臓へ運ぶ粒子で、動脈硬化を改善します。



血中コレステロールの由来

血中コレステロールの約 80%は肝臓などの臓器で作られ、残りの約 20%は食事として摂取したコレステロールが吸収されたものになります。

肝臓で合成される



80%

20%

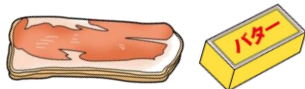
食事から吸収される



血中コレステロール値に影響する食品中の成分

1. 飽和脂肪酸・・・肝臓でのコレステロールの合成を高める **注意**
2. 不飽和脂肪酸・・・肝臓でのコレステロールの合成を抑える
3. コレステロール・・・腸から吸収されて血液中のコレステロールの元となる
4. 食物繊維・・・食事からのコレステロールが吸収されるのを妨げる

飽和脂肪酸
(肉類の脂、乳脂肪分など)



コレステロールを上げる力 **2**

不飽和脂肪酸
(魚の脂、大豆製品、オリーブオイルなど)


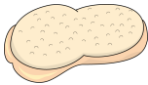


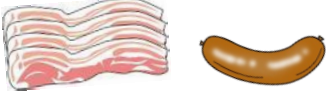







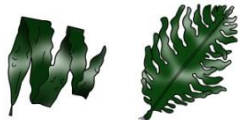





コレステロールを下げる力 **1**

肝臓でのコレステロールの合成を抑えて血液中の悪玉コレステロールを下げるためには、飽和脂肪酸を減らすことが重要なんだね！



＜悪玉コレステロールを上げる食品・下げる食品 チェック表＞

上げる食品	変化しない食品	下げる食品
牛・豚肉の脂身（飽） 	魚卵（コ） 	魚（不） 
鶏肉の脂肪や皮（飽） 	えび・たこ・いか（コ） 	大豆（不） 
ベーコン・ウインナー（飽） 	レバーなどの内臓（コ） 	豆腐・納豆（不） 
バター・チーズ・生クリーム（飽） 	全卵（コ） 	野菜（食）（抗） 
バターの多い洋菓子（飽） 	皮なしの鶏肉 	海藻類（食） 
即席麺（飽） 	低脂肪の乳製品 	果物（食） 
ポテトチップ（飽） 	マヨネーズ 	植物油（不） 

記号…（飽）飽和脂肪酸、（不）不飽和脂肪酸、（食）食物繊維、（抗）抗酸化ビタミン（コ）コレステロール

下げる食品をとろう！



悪玉コレステロール値・食事チェックシート

あてはまるものに○をつけてみましょう。○がついた項目が、あなたの改善ポイントになります！

質問項目	記入欄	原因
① 脂肪の多い肉やベーコンなどの食肉加工品をよく食べる		飽和脂肪酸 が多い
② バターやチーズなどの乳製品をよく食べる		
③ ケーキなどの乳脂肪分が多い洋菓子や菓子パンをよく食べる		
④ 加工食品やインスタント食品をよく食べる		
⑤ 魚を食べることが少ない		不飽和脂肪酸 が少ない
⑥ 大豆・大豆製品を食べることが少ない		
⑦ 野菜や果物をあまり食べない		食物繊維・ 抗酸化ビタミン が少ない
⑧ 緑黄色野菜を食べることが少ない		
⑨ 海藻類、きのこ類を食べることが少ない		

