



# あなたは大丈夫？



# コレステロール & 中性脂肪値

## 脂質異常症ってどんな病気？

### ●脂質異常症とは？

血液中のコレステロールや中性脂肪が基準値から外れた状態をいいます。血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病のリスクが高まります。

—— 基準値を確認してみよう！ ——

- ・悪玉（LDL）コレステロール…80～119mg/dl
- ・善玉（HDL）コレステロール…40以上
- ・中性脂肪（TG）…30～149mg/dl

生活習慣の乱れ

脂質異常症などによる  
動脈硬化

脳卒中・心臓病



### ●コレステロール・中性脂肪ってなに？

コレステロールも中性脂肪も、体内に存在するあぶら（脂質）の一種で、必要な物資です。

#### コレステロール

細胞の膜やホルモンを作る材料になります

##### 悪玉コレステロール

肝臓から全身の細胞へ送られ、多すぎると動脈硬化の原因になります。

##### 善玉コレステロール

体の細胞から余分なコレステロールを肝臓へ運ぶため、動脈硬化を改善します。



#### 中性脂肪

身体を動かすエネルギー源になります

多すぎると内臓脂肪として蓄えられ、体重増加や肥満をまねきます。

内臓脂肪からは、血中脂質・血糖・血圧を上げる物質が分泌されるため、生活習慣病のリスクが高まります。



### ●コレステロール・中性脂肪はどうして増えるの？

#### コレステロール

飽和脂肪酸を摂り過ぎると、肝臓でコレステロールが過剰に作られます。逆に、不飽和脂肪酸や食物繊維はコレステロールが過剰になるのを抑えます。このバランスとれていないと、血中コレステロールが増える可能性があります。

飽和脂肪酸  
(肉類の脂、乳脂肪分)



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、植物油)



コレステロールを下げる力：1

#### 中性脂肪

血中中性脂肪が高い場合は、運動等でのエネルギー消費より、食事からとるエネルギー量が多く、バランスがとれていない可能性があります。

活動で消費する  
エネルギー量

多い!

食事から摂る  
エネルギー量

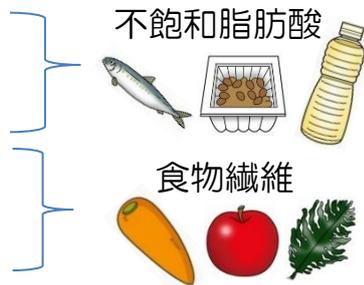


# 《コレステロールと中性脂肪を下げる食事》

## ●悪玉コレステロールを下げるコツ

＜下げる食品＞ 積極的に摂ろう！

- ・魚
- ・大豆製品
- ・植物油
- ・野菜
- ・果物
- ・海藻類



＜上げる食品＞ 量を控えよう！

- ・牛、豚の脂身
- ・鶏肉の脂肪や皮
- ・バーコン、ウインナー
- ・バター、生クリーム
- ・バターの多い洋菓子
- ・即席麺、ポテトチップス

飽和脂肪酸



## ●中性脂肪を下げるコツ

＜お菓子・甘い飲料＞ 摂り方を工夫！

- ・洋菓子→和菓子を選ぶ
- ・お茶や低カロリー飲料を選ぶ
- ・ゼリーなどの低カロリーなものを選ぶ



＜炭水化物＞ 摂り過ぎに注意！

- ・ご飯は 180～200g を目安に
- ・炭水化物の重ね食いをやめる



＜お酒＞ 適量を守ろう！

- ・1日1合以内にする
- ・ビール中ビン 500ml
- ・日本酒 180ml
- ・焼酎 100ml



大豆製品と野菜で  
脂質異常症予防！

## キャベツと厚揚げの塩チャンプルー（副菜）



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 248kcal、食塩相当量 1.1g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からのひとこと】

桜えびやニンニク、ごま油の風味で、野菜のおいしさが引き立つ一品です。この一皿で、1食分の野菜摂取目標量が取れます。野菜の食物繊維や厚揚げに含まれる不飽和脂肪酸は血中のコレステロール値を改善する働きがあります。

材料（2人分） 調理時間 15分

キャベツ 150g、ニンジン 50g、長ネギ 1/2本、厚揚げ 180g、ニンニク大1かけ、ゴマ油大さじ1、桜えび 5g、鶏がらだしの素小さじ1/2、塩小さじ1/4、こしょう適量、かつお節 4g

### 作り方

- ① キャベツはざく切り、ニンジンは薄い短冊切り、長ネギは斜め薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 厚揚げは縦半分に切った後、1cm幅に切る。
- ③ フライパンにニンニクとゴマ油を入れて火にかけ、香りがたってきたら長ネギと厚揚げを加えて強火で炒める。
- ④ ニンジン、キャベツを加えてさらに炒め、桜えび、鶏がらだしの素、塩こしょうを加えて全体を炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けて、かつお節をのせる。

広報しろい 2022年6月1日号にて紹介したレシピです。



食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。

「食生活」で検索してね！

食生活

検索 白井市健康課 (047-497-3494)

