



コレステロール

コレステロールは、脂質の仲間で、細胞膜やステロイドホルモン（男性ホルモンや女性ホルモン、副腎皮質ホルモンなど）、胆汁酸などの材料になります。

LDLとHDLの役割

LDLコレステロール

主に肝臓で作られたコレステロールを全身に運搬する役割をはたしています。

HDLコレステロール

余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す役割をはたしています。



どちらも大切な栄養素であるコレステロールを、滞りなく全身に行き渡らせるための重要な役割を担っています。しかし、食事や生活習慣の乱れでコレステロールのバランスが崩れると血管内に蓄積して、血管を傷つけたり血管を狭める原因となります。

LH比とは？



LDLコレステロール・HDLコレステロール

両方のバランスを示す数値をLH比といいます。

血管状態の目安のひとつとなります。

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康
2.0以上	コレステロールが蓄積
2.5以上	血栓ができている可能性あり

$$\text{LH比} = \frac{\text{LDLコレステロール値}}{\text{HDLコレステロール値}}$$

～LDLコレステロール値が気になる方へ～

厚生労働省ではLDLコレステロール値において、120～139 mg/dLが境界域、140 mg/dL以上は高コレステロール血症とされています。 ※この基準に当てはまる場合でもすぐに治療が必要というわけではありません。定期的な検査をおすすめいたします。

LDLコレステロール値を改善するための食事ポイント

下げる食品は？



お魚
(特に青魚)

大豆・
大豆製品



野菜・海藻・キノコ類・果物等



意識的に摂りましょう

ワンポイント

”下げる栄養素”の食物繊維は、血液中のコレステロール濃度を下げることが明らかになっており植物性食品に多く含まれています

上げる食品は？



脂の多い肉料理



ソーセージ、ハムなどの肉の加工品
チーズ、卵、魚卵、バターなど



スナック、油脂の多いお菓子、アイス

ひかえましょう

ワンポイント

”上げる食品”を食べたいときは、適量を守ること、野菜・海藻・キノコ類・果物等を一緒に摂ると代謝を助けてくれます