

その知識、間違っているかも？

監修 帝京大学 医学部 臨床研究医学講座特任教授 寺本 民生



# コレステロール・中性脂肪

コレステロールや中性脂肪は  
低ければ低いほどいい！



どちらも体に必要不可欠

コレステロール  
がもともになる

- 体を構成する細胞膜
- 脂肪の消化と吸収を助ける胆汁酸
- 栄養素の代謝などを行うホルモン

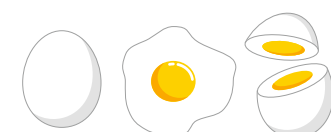
中性脂肪の  
役割

- 運動するときのエネルギー源
- 体温を一定に保つ
- 内臓を衝撃から守る

卵はコレステロールが高いので  
1日1個まで？



根拠がないので  
気にしないでOK



卵のコレステロールは多いですが、食事から摂取するコレステロールの影響はさほどありません。むしろ良質なたんぱく質など栄養も多いので、食事に取り入れたい食材です。ただしすでにコレステロールが高い人は控えましょう。

「LDL(悪玉)コレステロール=悪」  
というイメージが強いのですが…



存在自体は必要！  
ただし「多すぎる」と悪影響

LDLもHDL(善玉)とともに体に必要なコレステロールの回収・運搬を担っています。しかしLDLが多すぎたりHDLが低すぎたりするとバランスが崩れて動脈硬化の進行が早まったり、血栓ができて心臓や脳の血管を塞ぎ、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが上がります。

やせているからコレステロールや  
中性脂肪なんて関係ないでしょ？



やせ型の人も油断は禁物

やせていてもコレステロールや中性脂肪が高いケースがあります。運動不足やお酒、甘いもののとりすぎなど生活習慣が悪いと、脂質のバランスが崩れ、動脈硬化のリスクが高まります。



## 脂質異常症の予防&改善のヒント

ウォーキングなどの  
有酸素運動が近道！

ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動は、HDLコレステロールを増やし、中性脂肪を減らす効果があります。

お酒と甘いものは適量、  
たばこはやめる！

甘いもののとりすぎ、お酒の飲みすぎは、中性脂肪を増やします。とくにたばこはHDLコレステロールを減らすので禁煙を。

よい油や食物繊維を積極的にとる！

動物性脂肪(バターや肉の脂身、生クリーム等)は、LDLコレステロールを増やすのでとりすぎ注意です。一方、オメガ3脂肪酸には中性脂肪を下げる効果があり、食物繊維には脂質の吸収を緩やかにする効果があるので、積極的にとりましょう。

おすすめの食品

- オメガ3脂肪酸(DHA・EPAなど)**
- 青魚(サンマやサバ、イワシなど)
  - アマニ油 ● えごま油 など
- 食物繊維が豊富な食品**
- 胚芽米や麦飯 ● 野菜 ● 海藻
  - きのこと ● 豆類 など

## けんぽお知らせ板