



* 中性脂肪やLDLコレステロールが気になる人へ (Q&A) *

Q1. 中性脂肪ってなあに？

A. 人間の体内に存在する脂肪のこと エネルギーを体内に貯蓄するための形態

Q2. LDLコレステロールってなあに？

A. 血液の中に含まれている脂肪分のこと

Q3. 中性脂肪やLDLコレステロールの役割は？

A. 中性脂肪：皮下脂肪になって体温を保ったり、内臓を衝撃から守ったりする役割
LDLコレステロール：細胞膜やホルモンをつくる役割

Q4. 健康診査での、正常範囲はどれくらい？

A. 中性脂肪：30～149mg/dl
LDLコレステロール：120mg/dl未満

Q5. 中性脂肪が高くなる原因は？

A. 食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足

Q6. LDLコレステロールが高くなる原因は？

A. 脂肪の多い食事、運動不足、体質（遺伝）

Q7. 数値は、年齢に関連しているの？

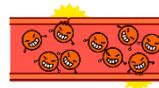
A. 男性は40～50歳くらいから、女性は閉経を迎えるころから高くなることが多い

Q8. 中性脂肪やLDLコレステロールが高くなるとどんな自覚症状がでるの？

A. 初期の段階では、自覚症状はほとんどない

Q9. 数値が高い状態が続くと血液や血管はどうなるの？

A. 血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなる（動脈硬化）



Q10. 中性脂肪やLDLコレステロールを高いまま放置しておくと、どうなるの？

A. 血管がダメージを受けることで体内のさまざまな問題につながり、重大な疾病（脳梗塞・心筋梗塞・腎不全・脂肪肝・手足の冷感、しびれ等）を誘発する原因に！



～予防は早ければ早いほど良いです！！～

今の食べ方を少し見直すことでコントロールできる可能性あり…

次ページに予防のヒントがあるよ♪

重要

どうすれば中性脂肪や LDL のコントロールできるの?!

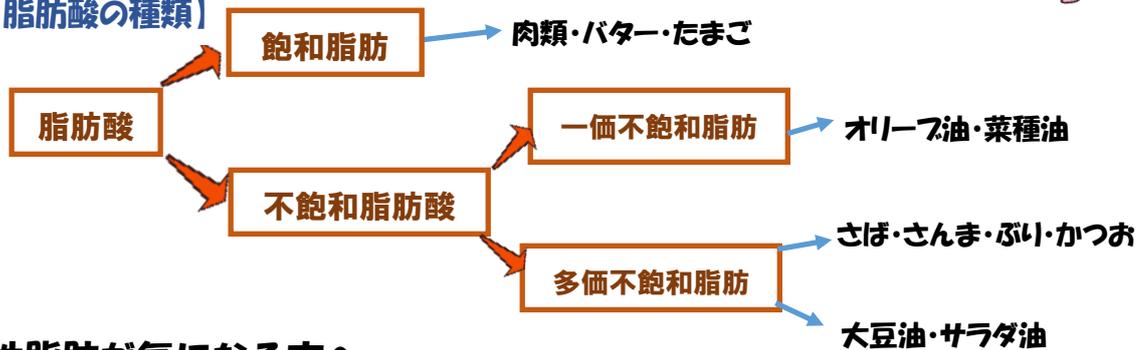
☆まず、規則的な食事時間を確保しよう☆

食事は

- 1 規則正しい食習慣を身につける 1日3回決まった時間に食べる！
(夜遅い食事は避ける)
- 2 飲酒は適量を守る
- 3 脂肪のとりすぎは要注意



【脂肪酸の種類】



中性脂肪が気になる方へ

- 1 アルコールの摂取量を控える
(とりすぎは中性脂肪が高くなる大きな原因です)
- 2 炭水化物のとりすぎ注意
(甘いお菓子類や清涼飲料水に含まれている糖類は高値になる原因です)
- 3 主食や甘い果物は適量を守る
(果物の果糖は中性脂肪が高くなりません。1日200gまでに)

LDL-コレステロールが気になる方へ

- 1 飽和脂肪酸のとりすぎに注意する
(肉の脂身、乳製品、脂肪を含む菓子類、加工食品等に含まれる脂肪等)
- 2 コレステロールを多く含む食べ物は適量を守る
(内臓を含んだ食べ物、卵黄等)
- 3 食物繊維と植物ステロールの摂取量を増やす
(未精製穀類 <玄米や分づき等>、大豆製品、海藻、野菜類)

コツコツと実践することがポイント!!

注目

肥満は、コレステロールのコントロールに悪影響を及ぼすと言われています……

適正な体重のキープは、重要なポイント♪

