

# 立山町メタボ予防通信⑪

## ～脱メタボ大作戦～

### 「へらそう！内臓脂肪 ふやそう元気と笑顔」



今回のメタボ予防通信では、「コレステロール」について紹介します。

コレステロールは「脂質」の一種で、身体にとって欠かせない成分です。

しかし、LDLコレステロールが増えすぎ、もしくはHDLコレステロールが不足した状態になると血管に負担がかかるため、注意が必要です。

#### 1. コレステロールの役割

##### ● 細胞膜の材料

身体の細胞の外側を守る膜をつくる。

##### ● ホルモンの材料

身体に必要なホルモンなどをつくる。

##### ● 胆汁酸の材料

食べ物の脂肪を消化・吸収するために必要な胆汁酸をつくる。

立山町では、年齢とともにLDLコレステロールの値が高くなる人が増えている。特に女性で多い特徴がある。



#### 2. LDLコレステロール(悪玉)とHDLコレステロール(善玉)の違い

	望ましい値	役割	増えるとどうなる？
LDL	140mg/dl 以下	肝臓から全身へコレステロールを運ぶ	血管の壁にたまりやすく、 <b>動脈硬化を進める</b>
HDL	40mg/dl 以上	余ったコレステロールを回収して肝臓へ戻す	多いほど <b>血管を守る</b> 働きが強くなる

■ LDLコレステロール(悪玉)を減らし、HDLコレステロール(善玉)を増やす生活習慣が健康を守ります。

#### 3. LDLコレステロールが高いと身体の中で何が起きる？

● LDLコレステロールが血管の壁に入りこみ、「こぶ(plaques)」ができる。



● こぶが大きくなると**血管が狭くなり、血液が流れにくくなる**。



● こぶが破れると血栓ができ、心筋梗塞・脳梗塞などの病気につながる。



■ 血管に一度できた「こぶ(plaques)」は消えません。

血管にこぶができるよう予防し、血管を守りましょう。

動脈硬化

## 4. LDLコレステロールが高くなる原因は？

- 代謝が落ちて細胞膜が入れ替わるサイクルが低下する。
- 年齢を重ねホルモンの分泌量が減る。(特に女性の場合)
- コレステロールが多く含まれている食品を食べ過ぎている。

体内で必要なコレステロールが減る。

- コレステロールは、約8割が体内で作られ、残りの約2割を食事からとっています。
- 代謝が落ちたり、ホルモンの分泌が減ると、体内で作られたコレステロールが余るようになります。

## 5. LDLコレステロールを望ましい値にするためには？

- LDLコレステロールが高めの方は、まずは「食事でとるコレステロール」を減らしてみましょう。

### 今日からできる食事の工夫

控える食品	<ul style="list-style-type: none"><li>・揚げ物(とんかつ、唐揚げ、フライなど)</li><li>・肉の脂身、ベーコン・ソーセージなどの加工肉</li><li>・卵黄、魚卵、レバー</li><li>・バター、マーガリン、生クリーム</li><li>・スナック菓子、菓子パン、洋菓子</li></ul>
増やす食品	<ul style="list-style-type: none"><li>・青魚(サバ・サンマ・イワシなど)</li><li>・大豆製品(豆腐・納豆・味噌など)</li><li>・野菜、海藻、きのこ</li></ul>
食べ方のポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>・「揚げる」より「蒸す・ゆでる・焼く」調理方法を選ぶ。</li><li>・1日 350g の野菜をとる。(両手いっぱいの量)</li><li>・外食時は「野菜が多いメニュー」を選ぶことを意識する。</li></ul>

コレステロールが高めの方は、1日のコレステロール摂取量200mg未満が望ましいとされています。  
「日本人の食事摂取基準2025年版」



(参考)【1日に摂取するコレステロールの目安(健康な大人の場合)】  
・肉と魚をそれぞれ手のひらサイズ ・卵1個 ・牛乳200mL

卵1個あたりのコレステロール約185mg

卵は、1日1個を目安にしましょう。



- 「運動」、「生活習慣の見直し」や「体重管理」も大切です。

運動	<ul style="list-style-type: none"><li>・ウォーキングなどの「有酸素運動」をする。</li><li>・家事などで「こまめに身体を動かす」。</li></ul>
生活習慣	<ul style="list-style-type: none"><li>・「質のよい睡眠」をとる。</li><li>・「ストレス管理」をする。</li><li>・「禁煙」する。</li></ul>
体重管理	<ul style="list-style-type: none"><li>・「内臓脂肪が減る」と、HDLコレステロールが増え、LDLコレステロールが減りやすくなる。</li></ul>

ウォーキングは、歩幅を広く、早歩きがおすすめです。



＜お問い合わせ先＞ 立山町保健センター  
電話：076（463）0618  
住所：立山町前沢1169 元気交流ステーション3階

これまでの「立山町メタボ予防通信」は、  
町ホームページからご覧いただけます。  
こちらのQRコードでアクセスできます。

