

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、 動脈硬化を進める
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 血管を守る 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(プラーク)」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(プラーク)」は消えません。
血管にこぶができないよう予防し、血管を守りましょう。

動脈硬化

裏面もご覧ください

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

(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

- 「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">・ウォーキングなどの「有酸素運動」をする。・家事などで「こまめに身体を動かす」。
生活習慣	<ul style="list-style-type: none">・「質のよい睡眠」をとる。・「ストレス管理」をする。・「禁煙」する。
体重管理	<ul style="list-style-type: none">・「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。

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」

CHECK



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。



ウォーキングは、歩幅を広く、早歩きがおすすめです。

CHECK



<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。

