

LDLコレステロールが高めの方へ

●検査値の意味合い

LDLコレステロールとは？

コレステロールは体にとって必要不可欠なもので、コレステロールを各組織へ運ぶ働きをしています。

LDLコレステロール値が高いと・・・

LDLコレステロールの割合が多いと動脈硬化から虚血性心疾患や脳梗塞につながります。そのため悪玉コレステロールと呼ばれています。



●生活習慣を改善してLDLコレステロール値を改善しよう

◆ 体型

肥満を解消して適正体重を心がけましょう。

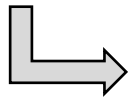
☆ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

(肥満で適正体重に近づけることが大変な方は、BMIが「普通」に入る範囲の体重を目指しましょう。)

☆ BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

◆ たばこ

禁煙しましょう。



◆ アルコール

適量を守り、休肝日をもうけましょう。

(⇒アルコールの適量について

は「中性脂肪が高めの方へ」のアドバイスを参照ください。)

年齢(歳)	BMI		
	やせ	普通	肥満
18～49	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65～74	21.5未満	21.5～24.9	25以上
75以上	21.5未満	21.5～24.9	25以上

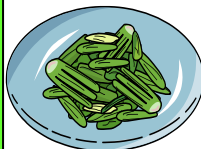
◆ 食事

・バランスの良い食事を心がけましょう。

「バランスの良い食事とは」⇒主食・副菜・主菜を毎食揃える。

<副菜>

ビタミン、ミネラル、
食物繊維を含む
例) 野菜・海藻・いも類など



<主菜>

たんぱく質を多く含む
例) 肉・魚・卵・大豆製品

<主食>

炭水化物を多く含む
例) ごはん・パン・
麺



※野菜たっぷり
具たくさん汁の
場合は副菜

- コレステロールを減らしましょう。

食事由来のコレステロールを減らす

コレステロールを多く含む食品を控える。

卵類…鶏卵、魚卵

内臓類…レバー、ししゃもなど

野菜を毎食とる。

→食物繊維はコレステロールを体の外に出す働きがあります。

→ビタミン類は LDL コレステロールの酸化（動脈硬化の原因）を防ぎます。

体内で作られるコレステロールを減らす

飽和脂肪酸の割合を少なくし、多価不飽和脂肪酸を多めに摂る。（動物性より植物性の油の割合を多くしましょう。）

	飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸
役割	コレステロールの体内合成↑	コレステロールの体内合成↓
見分け方	冷蔵庫に入れると固まる油 (主に動物性の油)	冷蔵庫に入れても固まらない油 (主に植物性の油)
		

◆ 運動

「勧められる運動強度」

- ★ 1分当たりの心拍数が「 $138 - \text{年齢} / 2$ 」程度
- ★ 「楽である」～「ややきつい」と感じる程度
(ボルグ・スケール参照)

スケール	自覚	スケール	自覚
20		13	ややきつい
19	非常にきつい	12	
18		11	楽である
17	かなりきつい	10	
16		9	かなり楽である
15	きつい	8	
14		7	非常に楽である
		6	

- 日常生活や家事の中で、少しでも体を多く動かしましょう。 例) 10分多く歩く。
→短い時間の積み重ねでよいので、個々人のライフスタイルに合わせて毎日取り組みましょう。
- 運動習慣を持ちましょう。→30分以上の運動を週2回以上（できれば毎日）
- ストレッチ運動や筋力トレーニングも組み合わせましょう。
※治療中の方は主治医に相談してから運動を始めましょう。