





中性脂肪 コレステロールの違いとポイントを知ろう

脂質異常症とは

血液中の脂質（中性脂肪・LDL-コレステロール・HDL-コレステロール）の血液中の濃度の値が基準値から外れた状態をいいます。これらはいずれも動脈硬化を進めます。

脂質異常と言われたら

	診断基準	役割	お勧めの食品と生活習慣	控えたい食品と生活習慣
中性脂肪	空腹時採血 150mg/dL 以上 随時採血 175mg/dL 以上	身体のエネルギー源として使われます。	鯖やイワシなどの青魚、玄米、雑穀、麦ごはん、ライ麦パン 	アルコール、甘い飲み物と甘いお菓子、揚げ物、過食 
LDL-コレステロール	140mg/dL 以上	肝臓に蓄えられたコレステロールを体全体に運びます。	魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類 	肉の脂身、内臓、鶏の皮、バター、ラード、生クリーム、インスタントラーメン
HDL-コレステロール	40mg/dL 以下	体内の血管の壁にたまったコレステロールを肝臓に運びます。	バランスの良い食事、青魚、有酸素運動(ウォーキング等) 	喫煙 