



中性脂肪・悪玉コレステロール(LDL-C)を改善したい方へ

● 中性脂肪を下げる方法は？

下記内容に当てはまる方は改善できる工夫があります！

① 炭水化物（ご飯、パン、麺）が多い	➡	① ご飯の大盛りをやめる、茶碗を小さくする
② 果物が多い	➡	② 1日握りこぶし1個までに
③ 甘い菓子類、飲料が多い	➡	③ 菓子は時間と量を決めて食べる、低カロリーの子を選ぶ
④ アルコールが多い	➡	④ 適性飲酒を心がける（おおむね日本酒換算で1日1合）
⑤ 運動不足	➡	⑤ 万歩計を装着し、歩数を増やす（1日6000歩が動脈硬化予防）

● 飽和脂肪酸は、どのような食品に含まれているの？

食品に含まれる脂肪酸は以下の図のように分類されます。その中で飽和脂肪酸の摂り過ぎはLDL-コレステロールを高くします。控えすぎはいけませんが、摂り過ぎている方は、少し意識して控えるとLDL-コレステロールの低下が期待できます。

飽和脂肪酸	飽和脂肪酸	◎肉の脂肪 ◎牛乳、乳製品（チーズやヨーグルト） ◎洋菓子、菓子パン ◎バター	コレステロールを増やす働きがある そのため ●動脈硬化促進 ●血液が固まりやすくなる
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	◎アーモンド、ピーナッツ ◎オリーブ油 ◎菜種油	悪玉コレステロールだけを減らす
	多価不飽和脂肪酸	◎大豆油、紅花油、ゴマ油 ◎マーガリン ◎魚油（さば、いわし） ◎リノール酸、リノレン酸	コレステロールを減らす働きがある <u>しかし摂り過ぎると</u> ●善玉コレステロールまで減らす ●脂肪の酸化物質を作りやすい

 油脂は高カロリーなので、不飽和脂肪酸も摂り過ぎはNGです。

● 善玉コレステロール（HDL-Ch）を増やす方法がありますか？

HDL-Chとは、余分なコレステロールを肝臓へ回収する善玉コレステロールです。そのため、低HDLの状態は動脈硬化の誘因となります。HDLを上げるには、**禁煙と運動不足の解消**が効果的です。

