

# LDL (悪玉) コレステロールが高めの方の 食事のポイント

※治療中の方は主治医の指示に従ってください。

LDL (悪玉) コレステロール：肝臓→全身にコレステロールを運ぶ  
HDL (善玉) コレステロール：全身→肝臓にコレステロールを回収する

コレステロールは、細胞膜やホルモンの材料となる体に必要なものです。  
悪玉と善玉のバランスが崩れた状態 (=脂質異常症) は、放っておくと動脈硬化につながります。

コレステロールは「**肝臓で作られるもの**」と「**食事から吸収されるもの**」の2つがあります。8割前後は肝臓から作られ、残りは食事から吸収されます。

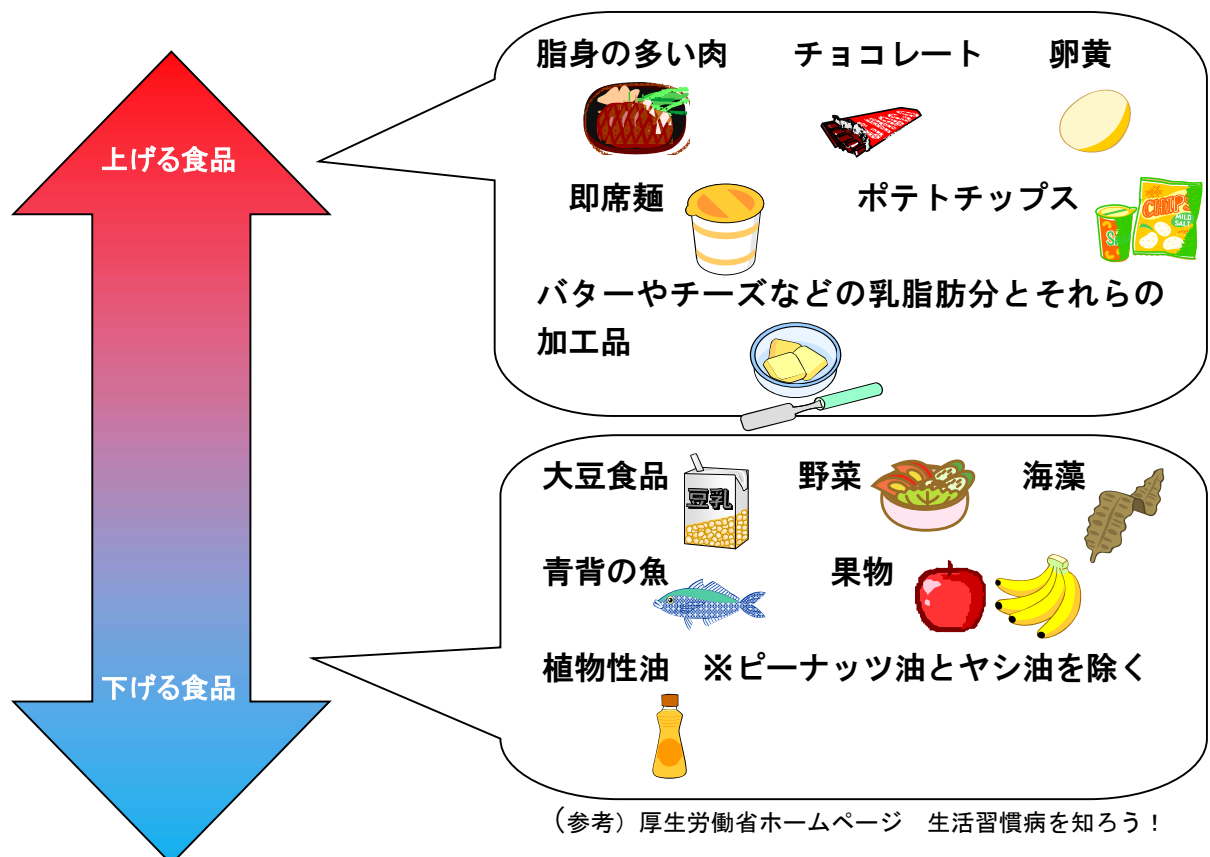
肝臓でのコレステロールの合成は、食事の内容によって変化します。

コレステロールを下げるには、**コレステロールの合成を増やす食品(上げる食品)**を減らすこと、**合成させにくい食品(下げる食品)**を増やすことも大切です。

## Point1 コレステロールを**上げる食品**と**下げる食品**を意識する

**飽和脂肪酸**を多く含む食品は、コレステロールを上げやすくし、**多価不飽和脂肪酸**を多く含む食品は、コレステロールを下げる働きがあります。

※油と果物は、とり過ぎると中性脂肪をあげる原因になるので注意が必要です。



(参考) 厚生労働省ホームページ 生活習慣病を知ろう!

## Point2 コレステロールを多く含む食品の食べ過ぎに注意

卵



魚卵

(いくら、白子、たらこ、数の子など)



マヨネーズ



レバー



イカ



うなぎ



タコ



エビ



など

コレステロールの多い食品を食べると、血液の中のコレステロールが高くなるので、摂りすぎは控えましょう！

## Point3 食物繊維をたっぷりとりましょう

野菜やきのこ、海藻類に多く含まれる食物繊維は、肝臓でのコレステロール合成を減らし、体外への排泄を促進する効果があります。

また、野菜に含まれるビタミンC、E、 $\beta$ -カロテンには抗酸化作用があり、体内で酸化しやすい多価不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ効果があります。

1日350gの野菜(生野菜で両手3杯分)が摂れると理想的です。実際には小鉢で5皿食べれば大体摂れると言われています。

小鉢1皿分(ほうれん草のお浸し・具だくさんの味噌汁・きゅうりの酢の物など)で野菜が約70g含まれています。きのこや海藻類も積極的に摂るようにしましょう。

