スッキリ通信

第78号 2024年12月発行
つくば総合健診センター
特定保健指導担当
保健師・管理栄養士
電話　029-856-3500（代表）
FAX　029-856-3515
Mail　tmctokuho@tmch.or.jp

年末年始は飲食する機会が増えたり、寒さで運動も減りがちではないでしょうか。そのような時期は、LDL（悪玉）コレステロールも悪化する危険があります。そこで、今回はコレステロールの仕組みや対策をお伝えします。

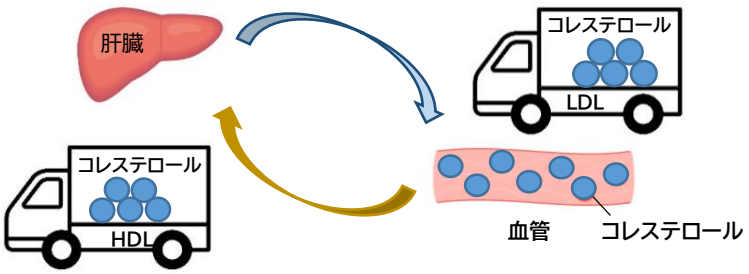
コレステロールの仕組みを知ろう！

コレステロールは身体に存在する脂質のひとつで7～8割は肝臓でつくられ、細胞膜やホルモン、胆汁酸を作る材料です。悪影響を及ぼすイメージが強いと思いますが、身体に必要な物質です。しかし、これらのバランスが崩れると脂質異常症になってしまいます。ではどうして、コレステロールが増えると悪者にされてしまうのでしょうか？

▶ 悪玉・善玉ってなに？

LDL（悪玉/運搬役）

血液中にLDLが増えすぎると、血管壁の隙間に潜り込みます。血管の内側を盛り上げ、**動脈硬化を促進**し**心筋梗塞**や**脳梗塞**のリスクを高めます。



HDL（善玉/回収役）

HDLは血管内のコレステロールを肝臓に運びます。

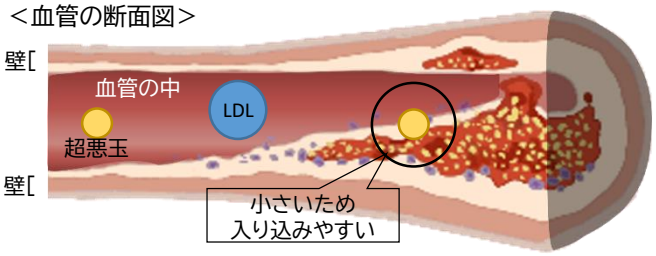
▶ 超悪玉（small dense LDL コレステロール）とは

小型化したLDLは**超悪玉コレステロール**と呼ばれ、より**動脈硬化を**起こしやすいとされています。

LDLが小型化するリスク因子
中性脂肪増加、高血圧、高血糖、肥満

LDLコレステロールより動脈硬化を起こしやすい理由
血液中により長く居座る
小さいため血管壁の隙間に潜り込みやすい
酸化しやすい

＜血管の断面図＞



あなたのコレステロールは正常？異常？

コレステロール値に異常があっても自覚症状はありません。だからこそ、早期に発見し対策を講じることが必要です。これを機にぜひ健診結果を再確認してみましょう。

超悪玉コレステロールをチェックしてみませんか

コレステロール値に異常がなくても超悪玉コレステロールが高くなることが近年知られてきました。脂質異常症に当てはまる方はもちろん、下記の項目に該当する方も検査をお勧めします。

検査方法：血液検査
料金：3,960円（税込）

1. 20歳から10kg以上体重が増加した
2. 家族にコレステロールの高い方がいる
3. 喫煙している
4. お腹いっぱいまで食べる
5. 週2回30分以上軽く汗をかくような運動をしていない

有酸素運動でコレステロール値を改善しよう！

有酸素運動

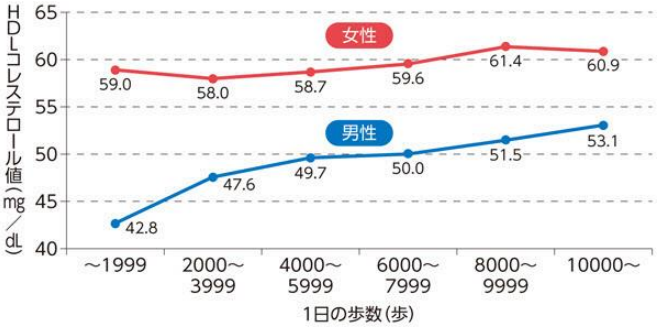
有酸素運動は、脂肪を分解してエネルギーを消費するので、中性脂肪を減らしHDLコレステロールを増やしたり、LDLコレステロールが小型化したりすることを予防する効果が期待できます。

◎ウォーキング
◎ジョギング
◎サイクリング
◎水泳　　等

目安は1日30分、週3回以上

1日の歩数とHDLコレステロールの関係

特に1日の歩数が多いほど、HDLコレステロールが高い傾向にあります。歩数を増やせるウォーキング等の有酸素運動がお勧めです。



国立健康・栄養研究所「国民栄養調査」1991年を参考に作成

HDLコレステロールが増えるとLDLコレステロールが下がり、動脈硬化の予防につながります
HDLコレステロールを増やすために、定期的な運動習慣をもつことが大切です

その“食生活”血中脂質（コレステロール・中性脂肪）が乱れる原因かも！？

年末年始は、飲食する機会が増える時期。血中脂質の改善には、食事の内容や時間を意識することがとても大切です。今回は、年末年始に注意したい食生活についてお伝えします。

年末年始の食生活の傾向は？

当てはまる項目が多いほど、食生活が乱れやすいサイン！チェックしてみましょう！

- □食事会・飲み会などで外食の機会が増える
- □遅い時間まで食べる（飲む）ことが増える
- □飲酒量が普段よりも増える
- □起床後も空腹感がなく、朝食を欠食する
- □大皿盛りの食事が増え、食べた量が把握できない
- □菓子やジュースなどを摂る機会が増える
- □持ち寄った菓子等が常に机の上に置いてある

◆血中脂質改善のために注意したい食生活　～年末年始 編～◆

●食べる量を把握する●

食べ過ぎは血中脂質増加の原因となります。大皿盛りは、食べた量の把握が難しいため、食べ始める前に個別に盛り付けましょう。

●遅い時間まで飲食しない●

遅い時間の飲食は、肝臓での脂質合成を亢進させます。夜の過食は、朝食欠食を招きやすく、間食やまとめ食いの原因となるため注意しましょう。

●飲酒量に注意する●

アルコールは1gあたり7kcalと高エネルギーで、食欲促進作用があります。
だらだら飲みをせず、休肝日を設けるなどして、量や頻度を調整しましょう。

●脂質の多い食品に注意する●

動物性脂肪の多い食品（肉類、牛乳・乳製品、バターなど）やコレステロールを多く含む食品（鶏卵、内臓など）の摂取量や頻度に注意しましょう。

※コレステロール対策