

# 血中脂質の管理について

脂質は炭水化物やたんぱく質と並ぶエネルギー産生栄養素で、身体にとって重要な栄養素の4つです。脂質の主な成分はコレステロールと中性脂肪からできていて、細胞膜の生成やホルモンの分泌、エネルギーの貯蔵など身体活動に大きく影響しています。しかし、血液中に脂質が増えすぎると**脂質異常症**にかかるリスクが高まりますので注意が必要です。#

## 脂質異常症とは

血液中の脂質は一定の量に保たれるよう調節されていますが、食事からとる脂質が多すぎたりして、血中脂質が基準値を超えてしまうと、脂質異常症と診断されます。脂質の異常には、**LDL コレステロール**（いわゆる悪玉コレステロール）、**HDL コレステロール**（いわゆる善玉コレステロール）、**トリグリセライド**（中性脂肪）の血中濃度の異常があります。これらはいずれも、動脈硬化の促進と関連します。

LDL コレステロール、HDL コレステロール、トリグリセライドのうち、メタボリックシンドロームの診断基準に用いられる脂質の指標は、HDL コレステロールとトリグリセライドです。しかし、**LDL コレステロールは単独でも強力に動脈硬化を進行させるため、メタボリックシンドロームの有無に関係なく、LDL コレステロールの値にも注意する必要があります。**

### 【脂質異常症の診断基準】

LDL コレステロール	140mg/dL以上 ……………	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dL ……………	境界域高LDLコレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL未満 ……………	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上…… (空腹時採血)	高トリグリセライド血症
	175mg/dL以上…… (随時採血)	
Non-HDL コレステロール	170mg/dL以上 ……………	高non-HDLコレステロール血症
	150～169mg/dL ……………	境界域高non-HDLコレステロール血症

# 脂質異常症の原因と改善方法

LDL コレステロールの高値の原因として、食事中的**飽和脂肪酸**のとりすぎがあげられます。飽和脂肪酸は、肉の脂身・バターやラード・生クリームを始め、インスタントラーメンなど加工食品にも多く含まれています。一般的には、冷蔵庫の中で固まっている油脂は、飽和脂肪酸の多い油脂であることが多く、サラダ油や魚油のような液体の油は、不飽和脂肪酸の多い油脂であることが多くなっています。

普段から飽和脂肪酸やコレステロールの接種量が多い人は、その量を控えることで、比較的容易にLDL コレステロールを下げるすることができます。LDL コレステロールが高い人が注意すべきポイントは、まず飽和脂肪酸であり、次いで鶏卵などコレステロールの多い食品についても食べすぎないようにすることが勧められます。

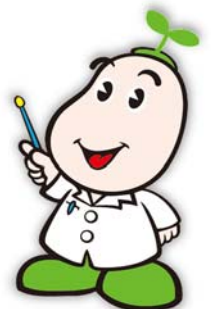


トリグリセライド(中性脂肪)の高値の要因としては、エネルギーのとりすぎ、特に甘いものや酒・油もの・糖質のとりすぎがあげられます。砂糖の入ったソフトドリンクを飲む習慣のある人も要注意です。これらを改めて運動や減量を行うことで、中性脂肪を下げるすることができます。また背の青い魚に多く含まれる**多価不飽和脂肪酸**には、トリグリセライド(中性脂肪)を下げる働きがあります。

HDL コレステロールの低値はトリグリセライド(中性脂肪)の高値と連動することが多く、その要因は、肥満や喫煙・運動不足です。運動や減量・禁煙により HDL コレステロールの上昇が見込まれます。また飲酒には HDL コレステロールを高くする働きがありますが、お酒は 1 合からでも高血圧や肝障害を悪化させるおそれもありますので、摂取量には十分に気をつけましょう。



**血中脂質の管理には、毎日の食事や運動が大切です。  
コレステロールやカロリーの摂取に気をつけましょう！**



作成：関東信越税理士国民健康保険組合  
さいたま市大宮区桜木町 4-376-1  
TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

参考：厚生労働省  
(一部編集して作成)