

LDLは肝臓で作られたコレステロールを全身に運び

細胞膜 ホルモン 消化酵素 など 様々な原料に使われる

HDLは余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻すのよ

《特定健診の基準範囲》

LDL(悪玉)コレステロール	120mg/dL未満
HDL(善玉)コレステロール	40mg/dL以上

ちなみに中性脂肪が増えすぎると

LDL(悪玉)コレステロールが増え HDL(善玉)コレステロールが減る悪循環になりやすいのよ

LDL? HDL? なにそれ?

えっ!? パフェは???

お待ちせしました

パフェ

まだかな

パフェ

そのとおり

そういえば年々 LDLが 上がってたかも?

明日動脈硬化で 死んだらこれが 最後の晚餐よ!?

逆^{*}に不飽和脂肪酸を豊富に含む青魚は LDLを下げる働きがあるから 食べる頻度を 増やしなさい

パフェの生クリームは 飽和脂肪酸だから LDLが 上がりやすいのよ!

飽和脂肪酸の例

- 肉の脂身
- バター
- ラード
- 生クリーム

※他にはオリーブ油・紅花油・コーン油・亜麻仁油など

ダメです

明日はブリー匹 でもいいかな?

腹八分目

これからは脂身や 生クリームを控えて 青魚を食べるように するね!

- AJI
- SABA
- SANMA
- WASHI

そうね 長生きした方が いっぱい食べられる もんね...

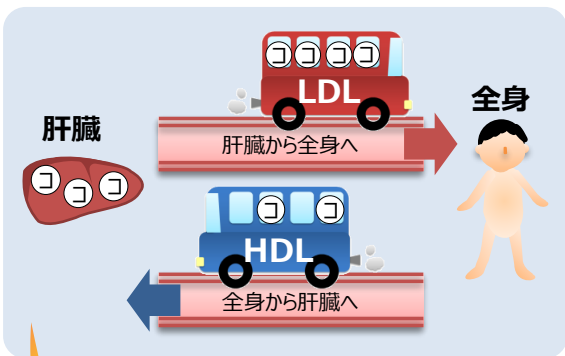
エル・ディ・エル
LDL コレステロール

エイチ・ディ・エル
HDL コレステロール

は

コレステロールの運び屋!!

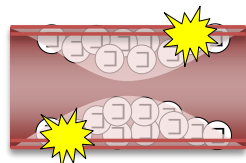
● LDLコレステロールとHDLコレステロールの違いは、運ぶ方向 🚗



LDL(悪玉)コレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っています。

(全身へ運ばれたコレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸などを作る材料になります。)

HDL(善玉)コレステロールは全身で使い切れなかった余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す役割を担っています。



LDLコレステロールが増えすぎ、HDLコレステロールの回収が追い付かなくなってしまうと、コレステロールが血管壁にたまり、**動脈硬化を進める**一因になります。

(mg/dL)

	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	医療機関へ	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	120未満	120以上	140以上	180以上
HDL コレステロール (善玉コレステロール)	40以上	40未満	34以下	—

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より



【高LDL・低HDLコレステロール血症 (脂質異常症) 予防※に効果的な生活習慣】

◆飽和脂肪酸を控える



- ◆青魚を食べる頻度を増やす
- ◆体重をBMI25未満にする
- ◆節酒する
- ◆禁煙する
- ◆運動をする →有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。

補足：中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロールのいずれかが基準範囲外になった状態を**脂質異常症**といいます。