

『LDLコレステロールが高い』と言われたら

目標数値を知っておこう！

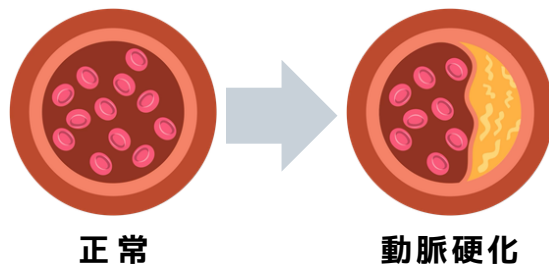
LDLコレステロール **120 mg/dL 未満**

HDLコレステロール **40 mg/dL 以上**

冠動脈疾患などのリスクに応じて
100mg/dLや70mg/dL未満を目指す場合も

なぜLDLは「悪玉」と呼ばれるのか

増えすぎたLDLコレステロールは血管の壁に入り込み、
プラークを作って血管を狭く・硬くします（動脈硬化）。
放置すると心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。



食事のポイント：控える食品・おすすめの食品

避ける食品

飽和脂肪酸	肉の脂身、バラ肉、鶏皮 バター、生クリーム、ラード パーム油（カップ麺や揚げ物に使用）	肝臓でLDLを回収する働きを弱め、血中のLDLを直接増やす
トランス脂肪酸	マーガリン、ショートニング 洋菓子（ケーキ、クッキー、ドーナツ） 市販の揚げ物、スナック菓子	LDLを増やし、HDL（善玉）を減らす 原材料表示をチェック

おすすめの食品

不飽和脂肪酸	青魚（サバ、イワシ、サンマなどのEPA・DHA） 植物油（オリーブオイル、アマニ油）	血液中のLDLを減らし、血管の柔軟性を保って動脈硬化を防ぐ
食物繊維	水溶性食物繊維（海藻類、きのこ、こんにゃく） 野菜（特に緑黄色野菜）、穀物（大麦、玄米）	コレステロールを吸着し、便と一緒に体外へ排出

LDLを下げる3つの習慣

① 脂肪の「質」を変える

肉の脂身を控え、魚（特に青魚）を食べる回数を増やしましょう。サバ缶でもOK！
揚げ物や炒め物には、オリーブオイルなどを活用しましょう。

② 食物繊維をしっかり摂る

野菜・海藻・きのこ類に含まれる食物繊維は、コレステロールの吸収を抑えて体外へ排出

③ 適度な有酸素運動と禁煙

1日30分程度のウォーキングなどは、HDL（善玉）を増やします
喫煙はLDLを酸化させて動脈硬化を悪化させるため、禁煙が強く推奨されます。