

脂質異常症(高コレステロール血症)

高脂血症と診断される基準値は？

総コレステロール	220mg/dL 以上
LDL コレステロール	140mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 以上
トリグリセリド	150mg/dL 以上

コレステロールには悪玉コレステロール(LDL)と善玉コレステロール(HDL)があります。



悪玉が増えると、血管壁に沈着・蓄積し、傷つけます。善玉は血管内の余分な脂質を肝臓に戻す働きがあり、悪玉を減らすことに役立ちます。トリグリセリドとは中性脂肪のことです。



余分な脂質は、動脈の壁にくっついてプラークを形成し、血管を硬く狭くしてしまいます。その結果、動脈硬化が起こり、心筋梗塞や脳梗塞、大動脈解離などの病気になりやすくなります。中性脂肪が高いと、脂肪肝や急性膵炎のリスクが高まります。



まずは脂っこいお肉や揚げ物(とんかつ・唐揚げ・天ぷら)、卵やバター・マヨネーズを控えましょう。お菓子(チョコレート・おかし・ポテトチップス・ケーキ)やカップラーメン・果物の取りすぎも脂質上昇の原因になります。

コレステロール Up 上げる食品

牛肉・豚肉の脂身 豚肉 牛肉	肉加工食品 ウインナー ベーコン ハム	卵黄 他 即席めん ラーメン	乳脂肪分 牛乳 ヨーグルト チーズ	動物性油脂・洋菓子類 ケーキ バター ドーナツ クッキー
-----------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	---

コレステロール Down 下げる食品

野菜・果物類 かぼちゃ にんじん ブロccoli ほうれん草 キュウリ さつまいも じゃがいも トマト りんご みかん	きのこ類 しいたけ しめじ マッシュルーム	青魚 サバ カツオ マグロ サンマ イワシ	大豆・海藻類 納豆 大豆 わかめ 植物性油脂 オリーブオイル 菜種油 サラダ油
--	---------------------------------------	---	--