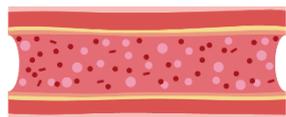


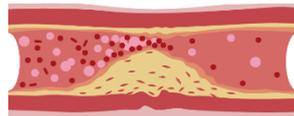
LDL(悪玉)コレステロールが高い方へ

コレステロールは、人の細胞膜や胆汁酸、ホルモンのもととなるなど、体内で重要な役割を果たしています。しかし、多すぎると脂質異常症となり、動脈硬化の原因となります。

血中の脂質が多くなると
【脂質異常症】



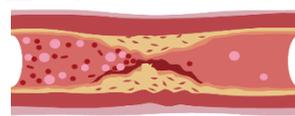
血管壁に LDL コレステロール
がしみこみ、動脈が狭くなる



動脈硬化



血栓がつまりやすくなり、
血液が流れにくくなる



脳梗塞・心筋梗塞

LDL(悪玉)コレステロール値を下げるには

POINT!



意識して体を動かす

有酸素運動とレジスタンス運動（筋力トレーニング）など、様々な運動を取り入れましょう。遠くに車を停める、階段を使う、歯磨きしながらかかとを上げるなど、生活の中に運動を取り入れてみましょう。こまめに立ち上がるなど、座っている時間を短くすることも大切です。

◎有酸素運動◎



歩行、足ふみ、体操、自転車 など

◎レジスタンス運動◎



スクワット、足上げ、かかと上げ、腹筋 など

POINT!



禁煙する

喫煙は、HDL（善玉）コレステロールを減らし、LDL(悪玉)コレステロールと中性脂肪を増加させます。禁煙に取り組みましょう。



POINT!



肥満を解消する

肥満であるかどうかの指標として、体格指数（BMI）が用いられています。日本人は25を超えたあたりから、糖尿病、脂質異常症、高血圧といった合併症の発症頻度が高まることから、体格指数25以上を肥満としています。まずは1か月で1kg減らすことから始めてみましょう。



●体格指数（BMI）の計算方法●

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

●体格指数（BMI）25の体重の計算方法●

身長 (m) × 身長 (m) × 25

*身長はメートルです。

POINT!



1日の推定エネルギー必要量を知る

自分のエネルギー必要量を知り、外食や加工食品などのメニュー選択に役立てましょう。

● 男性 ●

(kcal)

身体活動レベル	低い	ふつう	高い
30～49歳	2,350	2,750	3,150
50～64歳	2,250	2,650	3,000
65～74歳	2,100	2,350	2,650
75歳以上	1,850	2,250	—

● 女性 ●

(kcal)

身体活動レベル	低い	ふつう	高い
30～49歳	1,750	2,050	2,350
50～64歳	1,700	1,950	2,250
65～74歳	1,650	1,850	2,050
75歳以上	1,450	1,750	—

性別、年齢、身体活動レベルによりエネルギー必要量が異なります。

身体活動レベル	日常生活の内容
低い	大部分が座位 静的活動が中心
ふつう	座位が中心だが立位での作業、 通勤・買い物での歩行、家事、 軽い運動
高い	移動・立位の多い仕事 スポーツ等での活発な運動習慣

POINT!

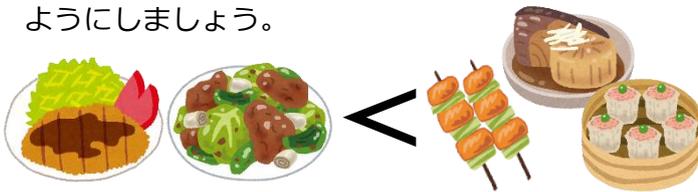


食生活に気をつける

脂質の摂り過ぎに気をつける

取り過ぎると肥満の原因となります

余分な脂肪を取り除く、油を使わない料理を増やすようにしましょう。



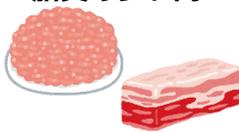
脂質の種類に気を付ける

肉や乳製品の脂肪などの常温で固まる脂質はLDLコレステロールを増やします

乳製品など

肉の加工品

脂質の多い肉



脂質多いパン

洋菓子

インスタント麺
スナック菓子



脂肪の多い肉を減らし

魚や大豆製品に置き換える

LDLコレステロールが下がりやすくなります



食物繊維の摂取量を増やす

コレステロールの排泄を促します

野菜

海藻

果物



いも

雑穀・豆類など

きのこ



朝食に野菜を食べる

LDLコレステロールの低下を期待できます

1食に食べたい野菜の量は120g

生野菜なら
両手1杯

加熱した野菜なら
片手1杯



根菜など、カサが
減らない野菜も
片手1杯です

食生活の
詳しい内容は
動画で確認！



令和7年6月発行 食育だより
瀬戸内市 健康づくり推進課