

けんこうだより

【令和7年2月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247

今回のテーマは『脂質』について

脂質は体にとって大切な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。
栄養バランスが偏っていないか見直してみましょう！



脂質とは、

脂質は、細胞膜やホルモンなどの成分にもなり、身体にとって欠かせない栄養素です。
3大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質)のうちの1つにもなっています。
この栄養素のうち、脂質をとる割合は20～30%が理想ですが、近年日本人は30%を超えている人が増えているというデータもあります。脂質は、取りすぎず、不足しすぎず適量をとることと、他の栄養素とのバランスが大切です。

脂質の基準値

	役割	正常値	要指導	要医療
(空腹時)中性脂肪	エネルギー源になる	30～149	150～299	300 以上
HDL コレステロール (善玉)	不要なコレステロールを体の外へ排出する	(男)40～72 (女)40～76	35～39	34 以下
LDL コレステロール (悪玉)	コレステロールを全身に運ぶ	60～119	120～139	140 以上

※単位:mg/dl

脂質の異常は自覚症状がないため、血液検査を受けることでしか知ることができません。
そのため、毎年健康診断を受けて、結果をよく確認することが大切です！

脂質異常症とは、



脂質異常症とは、血中の中性脂肪・コレステロールが増えすぎたり、少なすぎたりして、脂質の代謝に異常をきたしている状態のことを言います。進行すると、血管が狭くなり、詰まりやすくなります。

脂質異常症を予防するためには、

1. 野菜や海藻などの食物繊維を十分にとりましょう！

食物繊維は、LDL（悪玉）コレステロールを体の外に排出してくれます。毎日の食事に、積極的に取り入れてみましょう！



2. 背の青い魚を食べましょう！

背の青い魚に多く含まれる n-3 系多価不飽和脂肪酸には、中性脂肪を肝臓で作りにくくしてくれます。1日に1切れ程度食べるようにしましょう！



3. 大豆製品をとみましょう！

大豆製品は、LDL（悪玉）コレステロールを減らしてくれます。納豆や豆腐などの大豆製品も一緒にとりましょう！



4. 禁煙しましょう！

たばこは HDL（善玉）コレステロールを減らし、LDL（悪玉）コレステロールを増やしてしまいます。禁煙すれば、味覚が戻り、ごはんがおいしくなります！ぜひ禁煙にトライしてみましょう！



5. 運動をしましょう！

運動は、中性脂肪を減らして、HDL（善玉）コレステロールを増やす効果があります。気軽に取り組めるウォーキングがおすすめです♪



6. 揚げ物やお菓子の食べ過ぎに注意しましょう！

揚げ物やお菓子には、飽和脂肪酸が多く含まれます。飽和脂肪酸をとりすぎると、LDL（悪玉）コレステロールが増えてしまいます。

