

血液検査の結果を

調べてみよう

高脂血症

最近、注目の内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の危険因子の一つに「高脂血症」があります。

高脂血症は、総コレステロール値が高くなるタイプ、LDLコレステロール値が高くなるタイプ、HDLコレステロール値が低くなるタイプ、中性脂肪が高くなるタイプなどがあります。

内臓脂肪が増えると中性脂肪が増える

血液中の脂質のうち、内臓脂肪と密接な関係にあるのは、中性脂肪とHDLコレステロールといわれています。

各コレステロール値や中性脂肪値が、要注意値（下表参照）を超えていると高脂血症につながる可能性があります。

血液中のコレステロール値は大丈夫!?

項目	要注意値
総コレステロール	220mg/d ⁺ 以上
LDLコレステロール	140mg/d ⁺ 以上
HDLコレステロール	40mg/d ⁻ 未満
中性脂肪	150mg/d ⁺ 以上

超えている方は、保健師や栄養士、医師などに相談し、生活習慣を改善しましょう。LDLコレステロール値は、血液検査で必ず測定するものではありませんが、計算

で出すことができます。

検査結果が基準値以内でも、年々検査数値が上がったり、下がったりしている場合があります。

各コレステロール値や中性脂肪値は、いずれも生活習慣が原因で高くなったり低くなったりします。健康診断の結果は保管し、自分の健康管理に役立てましょう。

【LDLコレステロール値の求め方】

$$\begin{aligned} & \text{総コレステロール} \\ & - (\text{中性脂肪} \times 0.2) \\ & - \text{HDLコレステロール} \\ \hline & \text{LDLコレステロール} \end{aligned}$$

中性脂肪の値が400mg/d⁺を超えると計算はできません。



コレステロール...細胞膜をつくる脂肪（脂質）の一種です。体を維持するために欠かせない物質です。多すぎると心筋梗塞、少すぎると脳出血になりやすくなります。LDLコレステロール...悪玉コレステロールといわれています。血管壁に蓄積され、動脈硬化を進めます。増えると心筋梗塞や狭心症の原因になります。

HDLコレステロール...善玉コレステロールといわれています。血液中のコレステロールを取り込み、肝臓へ運びます。動脈硬化を防ぎます。

中性脂肪...生命維持のための重要なエネルギーですが、食事が過剰になったり、運動不足になったりすると体内に蓄積し、肥満の原因になります。



クッキングタイム

Let's... Cooking!

ニンジンにはカロチンがたっぷりいりなます

材料（4人分）

ゴボウ160g
 ニンジン60g
 しらたき1袋
 干しシイタケ4枚
 レンコン60g
 ごま油...大さじ3・1/3
 サヤエンドウ4枚
 調味料
 酢大さじ4
 砂糖大さじ3・1/2
 塩小さじ2/3
 しょうゆ大さじ2

作り方

サヤエンドウをさっとゆでて、斜め切りにする。
 しらたきは3cm程度に切る。
 ゴボウ、ニンジン、干しシイタケ、レンコンは斜め切りにする。
 フライパンにごま油をひき、ゴボウ、ニンジン、干しシイタケ、レンコンをいためる。
 に調味料を加えていため、水気がなくなったら器に盛る。
 サヤエンドウを散らす。



栄養価（1人分）エネルギー127kcal/タンパク質1.8g/脂質5.1g/カルシウム80.4mg/鉄分0.8mg/塩分1.5g/ビタミンC10mg/食物繊維5.4g