

脂質異常を改善する食事のポイント

血液中にはLDL（悪玉）コレステロール、HDL（善玉）コレステロール、中性脂肪などの脂質が存在します。いずれも生命維持に必要な役割を担っていますが、これらの値が基準を外れると身体に悪影響を及ぼします。新潟県の定期健康診断（令和6年）での脂質異常の有所見率は27.1%であり、4人に1人に所見が認められています。今回は脂質異常を改善する食事のポイントについてご紹介します。

脂質異常はなぜ悪い？

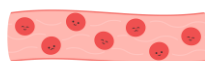
LDL（悪玉）コレステロールは、増えすぎると血管の壁に沈着し、血管が硬く、狭くなるため、血管が詰まりやすい状態（動脈硬化）になります。

HDL（善玉）コレステロールは、血管壁にたまった余分なコレステロールを回収する役割があるため、少なすぎると動脈硬化の危険が高まります。

中性脂肪が増えると、中性脂肪自身が動脈硬化を促進し、また、HDL（善玉）コレステロールが減少して動脈硬化が進行します。

動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす可能性が高くなります。

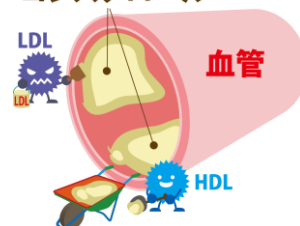
健康な血管



動脈硬化になった血管



コレステロール



脂質異常を改善する食事のポイント

①食物繊維を多く含む食品を摂る

食物繊維は小腸でのコレステロールの吸収を抑制し、体外への排出を助けてくれます。野菜、きのこ、海藻、いも類、玄米、大豆製品などに多く含まれます。

②青魚や大豆製品を摂る

青魚や大豆に多く含まれる多価不飽和脂肪酸はLDLコレステロールや中性脂肪の値を下げる効果があります。

③肉の脂身、ハムやソーセージなどの加工肉、バターなどの摂取を控える

肉の脂身や鶏皮、ハムやソーセージなどの加工肉、バターなどの動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸はLDLコレステロールの材料となります。

④マーガリン、アイス、ケーキ、スナック菓子、インスタントラーメンなどの摂取を控える

マーガリンなどの加工油脂、アイスクリーム、ケーキ、スナック菓子、インスタントラーメンなどに多く含まれるトランス脂肪酸はLDLコレステロールの材料となります。

⑤コレステロールを多く含む食品（レバーなどの内臓類、魚卵など）を控える



洋食より和食、
アイスクリームより
氷菓がおすすめです。



参考：「健康づくりサポートネット」（厚生労働省）、「へるすあっぷ21」（健康づくり推進課 中曽根 真末 2025.10）