

# 血中脂質

## ○血中脂質とは

血液に含まれる脂質（脂肪分）の総称。コレステロール、中性脂肪、リン脂質、脂肪酸があり、それぞれが一定量を維持しています。そのうち生活習慣で変動しやすいのがコレステロールと中性脂肪で、増加・減少などバランスが崩れると脂質異常症になります。

### ★ コレステロール ★

20～30%が体外から取り入れられ（食事）、70～80%は肝臓で合成。

<役割>

- ①細胞膜やホルモン、胆汁酸を作る材料
- ②髪や皮膚を滑らかにする

<種類>

- LDL（低比重リポタンパク質）：肝臓のコレステロールを体全体に運ぶ
- HDL（高比重リポタンパク質）：体内の血管壁にたまったコレステロールを肝臓に運ぶ

### ★ 中性脂肪（トリグリセライド） ★

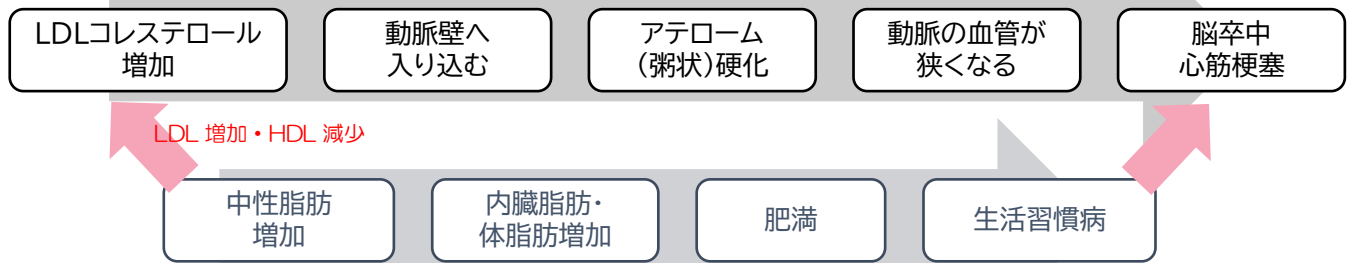
体内の脂質の9割を占めている。食事からの摂取だけでなく、肝臓でも合成。

エネルギーが余ると皮下脂肪や内臓脂肪として貯蔵。

<役割>

- ①臓器や筋肉が動くための重要なエネルギー源！
- ②脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の吸収を助ける
- ③体温を維持する
- ④臓器（内臓）の固定や保護

## ○血中脂質と生活習慣病



|                    |                   |                    |
|--------------------|-------------------|--------------------|
| LDL コレステロール        | 140 mg/dl 以上      | 高 LDL コレステロール血症    |
|                    | 120～139 mg/dl     | 境界域高 LDL コレステロール血症 |
| HDL コレステロール        | 40 mg/dl 未満       | 低 HDL コレステロール血症    |
| 中性脂肪<br>(トリグリセライド) | 150 mg/dl 以上(空腹時) | 高トリグリセライド血症        |
|                    | 175 mg/dl 以上(随時)  |                    |

「脂肪」をたくさん摂取して  
いなくても糖質やタンパク質  
からのエネルギーが余ったら  
中性脂肪に変換されるので  
気をつけよう！

○種類別 原因となる生活習慣と対策

LDL コレステロール

冷蔵庫の中で白く固まる油は「飽和脂肪酸」!!

増加する原因

☆食事の飽和脂肪酸のとりすぎ

- <飽和脂肪酸を多く含む食品>
- ・肉の脂身（バラ肉、挽肉、鶏皮も含む）
- ・ベーコン、ソーセージ、ラード
- ・バター、生クリーム
- ・カカオ油脂（チョコレート）

- ・飽和脂肪酸を含む食品を減らす
- ・青魚（サバ、マグロ等）を積極的に摂る
- ・大豆製品（豆腐、納豆）を摂る
- ・1日3食バランスよく食べる
- ・適度な運動

HDL コレステロール

減少する原因

- ☆肥満
- ☆たばこ
- ☆運動不足

- ・減量！
- ・禁煙！
- ・有酸素運動！

中性脂肪(トリグリセライド)

増加する原因

- ☆エネルギーのとりすぎ
- ☆お酒
- ☆運動不足

- <エネルギーの元>
- ・炭水化物（ご飯、パン、麺）
- ・砂糖類
- ・油（揚げ物、炒め物）

- ・お酒を減らす、やめる
- ・加糖飲料（ジュース類）をやめる
- ・お菓子を減らす、やめる
- ・ご飯は控えめに、おかわりしない
- ・脂質を控える（揚げ物、バター、スナック菓子）
- ・食物繊維をとる（野菜、海藻）
- ・適度な運動



【参考・引用 URL】  
 厚生労働省～健康づくりサポートネット～ <https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-004>  
 大正製薬「生活習慣ケアコラム」 <https://brand.taisho.co.jp/contents/livita/562/>  
 動脈硬化 net <https://www.domyaku.net/column/17709/>