

LDL-C (悪玉コレステロール) が へえた!

▶ たたかうにげる様子を見る

LDLコレステロール(以下LDL-C)は、肝臓で作られたコレステロールを全身の細胞へ運ぶ役割を担っています。一般に「悪玉コレステロール」とも呼ばれ、LDL-Cが増えすぎると血管の内壁に入り込んで動脈硬化を進行させる原因になります。そのため、LDL-Cの値が基準値内に収まるように、日頃から生活習慣などに気を配ることが大切です。

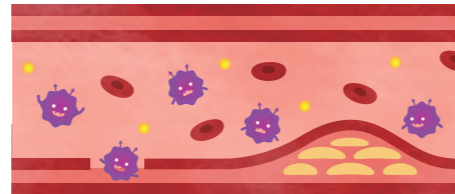
ピー・アンド・エス TOPICS

発行元:(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

2026

ご自由にお持ち帰りください



日本動脈硬化学会は、LDL-Cの値140mg/dl以上を治療が必要と考慮される「高LDL-C血症の状態」と定めています。これ以上になると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞にかかりやすくなるのです。一方で治療の目標値はリスクによって異なります。

| | |
|--------------------|------------|
| 動脈硬化性疾患 リスクの低い人 | 160mg/dl未満 |
| 喫煙者 | 120mg/dl未満 |
| 心筋梗塞の既往あり | 70mg/dl未満 |

LDL-Cが高くなる原因は?

- ▶ **飽和脂肪酸を多く含む食品の摂取**
脂身・ラード・バター・マーガリンなどの飽和脂肪酸は体脂肪になりやすい食品です。
- ▶ **運動量が不足している**
体を動かさないと、善玉コレステロールと呼ばれるHDL-C(※)が増えず、体内に余分なコレステロールがたまりやすくなります。

【※HDL-C】
使われなくなったコレステロールを体の細胞から肝臓に運ぶ粒子

- ▶ **遺伝の影響**
遺伝の影響によりLDL-Cが基準値を超えやすくなっている方も珍しくありません。体質によってLDL-Cを合成する量や吸収量に個人差が現れます。
- ▶ **ホルモンバランスの変化**
女性ホルモンや甲状腺ホルモンなど、様々な仕組みが関わっています。

LDL-Cを下げるためには...

食事療法

不飽和脂肪酸(DHAやEPA)を多く含む青魚や、食物繊維の多い野菜を積極的に摂る。

運動療法

適度な運動をする。「少しきつい」と感じる程度の有酸素運動が最適です。

気温も上がり、心地よく運動ができる季節になってきました。1日30分程度を目安に無理なく楽しく運動をしてみたいかでしょうか。

参考: 高血圧e-メディカル/日本動脈硬化学会



冷たくておいし〜い アイスの上手な選び方

5月9日は「アイスクリームの日」! 日本アイスクリーム協会が昭和39年に「アイスクリームをたくさんの人に食べてもらいたい」と願い、冷たいものが美味しい季節になるGW明けのこの日をアイスクリームの日と定めました。そこで今月はアイスを選ぶ際に参考となるポイントをご紹介します。

「アイス」と言われるものは、同じように見えて実は4つに分類されています。

| 区分 | 種類別名称 | 含まれる乳固形分 | うち乳脂肪分 | 特徴 |
|----------|---------|----------|--------|----------------------------------|
| アイスクリーム類 | アイスクリーム | 15%以上 | 8%以上 | 最も乳成分が多く高級感があり濃厚 |
| | アイスマルク | 10%以上 | 3%以上 | アイスクリームよりあっさりとした味 |
| | ラクトアイス | 3%以上 | — | 植物性油脂を使用しミルク感が少ない |
| 一般食品 | 氷菓 | 上記以外 | | 乳固形分はほとんど含まれない。アイスキャンディーやシャーベット状 |

牛乳から水分を取り除いたのが「乳固形分」。さらにその中の脂肪分だけを「乳脂肪分」と言います。そのため、どちらも多く含まれているアイスクリームが一番濃厚です。

1 アイスに関するクイズ!

下記の3つのアイスの中で、1番カロリー(エネルギー)が高いのはどれでしょうか?

A:アイスクリーム B:アイスマルク C:ラクトアイス

アイスは4種類それぞれ特徴が違います。乳脂肪分や植物性油脂、砂糖の過剰摂取は血中のLDL-Cや中性脂肪を増やす原因となります。皆さんもご購入の際は、ぜひパッケージの表示をチェックしてアイスを楽しんでください。

参考: 一般社団法人 日本アイスクリーム協会/NISSEI/一般社団法人 日本乳業協会

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。

2 アイスに関するクイズ!

下記の3つの中で、アイスクリームとソフトクリームの違いは何でしょうか?

A:温度 B:原料 C:甘さ

アイスは4種類それぞれ特徴が違います。乳脂肪分や植物性油脂、砂糖の過剰摂取は血中のLDL-Cや中性脂肪を増やす原因となります。皆さんもご購入の際は、ぜひパッケージの表示をチェックしてアイスを楽しんでください。

参考: 一般社団法人 日本アイスクリーム協会/NISSEI/一般社団法人 日本乳業協会

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。

