2026年9月ウェルネス通信

血中脂質

健診結果を
チェックしよう！

健康診断の結果は届きましたか？
「コレステロールって何？」「中性脂肪が高いとどうなるの？」と疑問に思った方も多いはず。
今回は、脂質異常症の基礎知識と、無理なく続けられる改善方法をご紹介します。

脂質異常症とは？

血液中の脂質が基準値から外れた状態を、**脂質異常症**といいます。
脂質異常症は、**動脈硬化(※)**を進める大きな原因の一つで、放置すると**脳梗塞**や**心筋梗塞**などの重大な病気につながることがあります。

脂質異常症診断基準

日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン

LDLコレステロール（悪玉）	HDLコレステロール（善玉）	中性脂肪（トリグリセライド）
140mg/dL以上	40mg/dL未満	空腹時採血：150mg/dL以上 随時採血　：175mg/dL以上

(※)動脈硬化：血管の壁にコレステロールなどがたまり血管が硬くなったり狭くなること

コレステロール・中性脂肪は悪者？



コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸をつくる材料となる体に欠かせない脂質です。
血液中では、LDLコレステロール（悪玉）が全身へ運び、HDLコレステロール（善玉）が余分なコレステロールを回収しています。問題なのはコレステロールそのものではなく、LDLが多すぎたりHDLが少なすぎたりしてバランスが崩れること。その状態が続くと血管にコレステロールがたまりやすくなり、動脈硬化の原因となります。

中性脂肪は、体を動かすための大切なエネルギー源です。
食事で摂った脂質や余った糖質などからつくられ必要な時のエネルギーとして蓄えられます。
増えすぎると体脂肪として蓄積され肥満や動脈硬化のリスクを高めます。



あなたの動脈硬化リスクをチェック



- □ 禁煙している
- □ 定期的に体重を測定している
- □ 食事は一汁三菜を心がけている
- □ 肉より魚を食べるようにしている
- □ ウォーキングやサイクリングなど有酸素運動を行っている
- □ 日常生活の中で座りっぱなしを減らしている
- □ 飲酒は1日にビール500ml程度もしくは日本酒１合程度までにしている
- □ 休肝日を設けている

★「はい」が多い方　　：素晴らしいです♪ この調子で続けていきましょう
★「いいえ」があった方：改善のポイントが見つかりましたね。取り組みやすい項目から「はい」に変えていきましょう！

予防改善のカギは毎日の食事に…

血中脂質の数値改善には、食事対策がかなり重要です。
肉類を控え、米・大豆・魚・野菜・海藻・きのこ・果物などを食べる和食を基本とした食事（日本食パターン）が推奨されています。

Point ❶：脂の種類を意識しよう

- ◆ 肉は脂身の少ない赤身肉や鶏むね肉を選ぶ
- ◆ バター・ラード・乳製品のクリーム・菓子類の摂りすぎに注意
- ◆ 青魚（サバ・イワシ・サンマなど）を積極的に食べる
  → EPA・DHAが中性脂肪を減らし、心血管疾患の予防に役立つ

Point ❷：食物繊維を摂取しよう

- ◆ 白米より玄米・雑穀米などを選ぶ
- ◆ 野菜、海藻、きのこ、大豆製品を積極的に食べる
- ◆ ナッツ類（アーモンド・ピーナッツなど）を食べる
  ただし高カロリーなため、1日小皿1杯程度を目安にする

Point ❸：乳製品は低脂肪に

- ◆ 牛乳やヨーグルトは、低脂肪・無脂肪タイプを選ぶ

最後に… 適正体重を維持することで、コレステロールや中性脂肪のバランスが整いやすくなり、動脈硬化や心筋梗塞の予防につながります！
健康診断結果のBMIを確認し、適正体重を目指しましょう！

