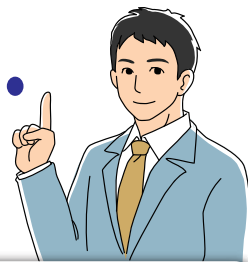


# コレステロールや中性脂肪の値が気になったら・・・

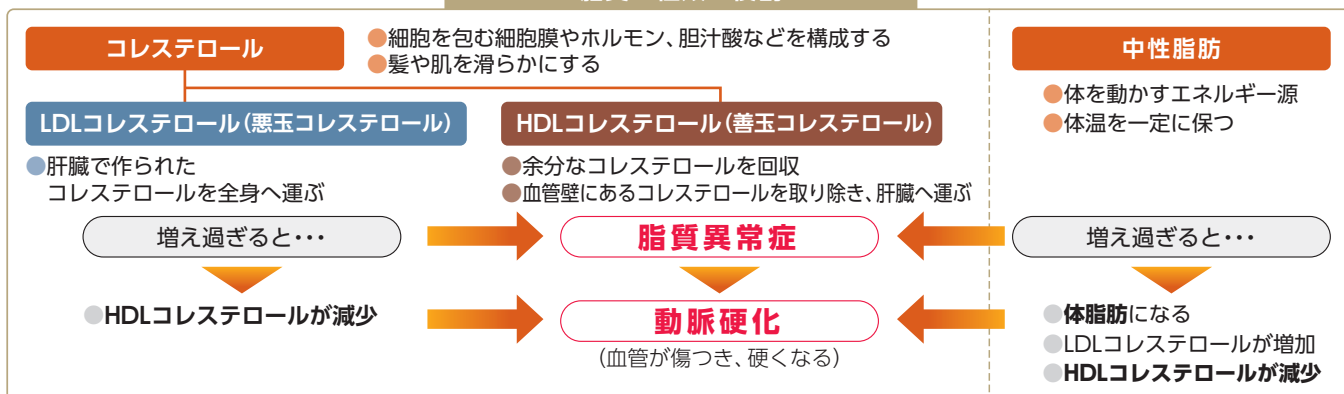


コレステロールや中性脂肪は私たちの体にとって必要なものですが、過食などが原因で増え過ぎてしまうとさまざまな病気を引き起こすことがあります。脂質の種類や役割を知り、増え過ぎを予防するポイントをご紹介します。

## 知っておきたい！2つの脂質

私たちの血液に含まれる脂質は「血中脂質」といい、主なものは「コレステロール」と「中性脂肪」です。それぞれ役割があり、通常は一定の量に保たれていますが、生活習慣の乱れなどによりバランスが崩れると『脂質異常症』や『動脈硬化』を引き起こす原因となります。

### 脂質の種類と役割

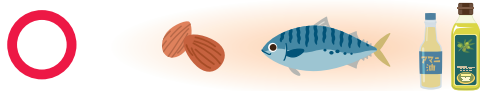


## LDLコレステロールと中性脂肪の上昇を防ぐには？

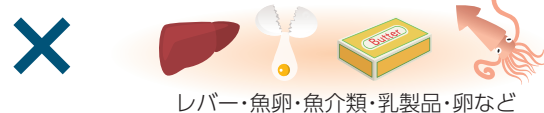
LDLコレステロールと中性脂肪は、脂質の多い食品や糖質、アルコールの取り過ぎにより増えやすくなります。まずは食べ過ぎに注意し、それぞれの脂質に合わせた予防・対策をしていきましょう。また、ウォーキングなどの有酸素運動や、こまめに体を動かすことも改善のポイントです！

### LDLコレステロールを下げる

1 動物性の脂肪を減らし、青魚や植物性の油を積極的に取る



2 コレステロールを多く含む食品を控える



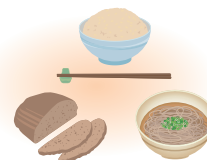
レバー・魚卵・魚介類・乳製品・卵など

3 食物繊維の多い食品をたっぷり取る  
(雑穀、野菜、果物、きのこ類、豆類)

### 中性脂肪を下げる

1 糖質(炭水化物)の量を減らす

- 玄米ご飯やライ麦パン、そばなどを選ぶ
- 甘いジュースやスナック菓子の食べ過ぎに注意！



2 お酒(アルコール)の量を減らす

- 適量を意識する
- 糖質が少ないお酒を選ぶ



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/