

あなたの目標値

LDL値（悪玉コレステロール）（                      ）  
HDL値（善玉コレステロール）（                      ）  
TG値（中性脂肪:トリグリセライド）（                      ）

脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール	140mg/dL 以上
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール	40mg/dL 未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド	150mg/dL 以上

診断基準は薬の服用を開始する基準ではありません。

- Q. 動脈硬化の予防になるような食品はありますか？
- A. 動脈硬化は、LDL コレステロールが酸化などで変性した変性 LDL コレステロールが増えることで促進されます。この酸化変性を防ぐ食品（抗酸化食品）をとることで動脈硬化の予防になるといわれています。では、どんな食品があるのでしょうか。



ビタミンE  
を多く含む食品

西洋かぼちゃ  
ほうれん草  
ブロッコリー  
アボカド  
玄米飯  
大豆など



ビタミンC  
を多く含む食品

ブロッコリー  
小松菜  
カリフラワー  
キウイ  
いちご  
さつまいもなど



βカロテン  
を多く含む食品

にんじん  
ほうれん草  
春菊  
小松菜  
ニラ  
チンゲン菜など

これ以外の抗酸化物質にはポリフェノール(赤ワインやお茶などに含まれる)やカテキン(お茶に含まれる)ゴマリグナン(ゴマに含まれる)などがあります。

注意！果物は糖分(果糖)を含み体脂肪に合成されやすいので食べすぎ注意、中性脂肪が高い方、血糖値の高い方は特に注意してください。