

プチ検査 食べ過ぎが気になる方

		基準値	要注意	異常
総コレステロール		130~220	221~259	260~
LDLコレステロール		70~139	140~179	180~
HDLコレステロール		40~74	35~39	~35
中性脂肪		34~150	151~399	400~
血糖	随時血糖	~139	140~199	200~
	空腹時血糖	~109	110~125	126~
HbA1c (NGSP)		4.3~5.8%	5.9~6.4%	6.5%~
LDL/HDL比		1.5以下	2.0以上	2.5以上
コリンエステラーゼ	男	250~500		
	女	200~450		

■LDLコレステロール

「悪玉コレステロール」ともよばれ、多すぎると動脈の血管壁にたまって動脈硬化を引き起こす原因となります。

■HDLコレステロール

「善玉コレステロール」ともよばれ、余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ働きがあります。数値が低くなると脂質異常症・動脈硬化症の危険性が高まります。

■中性脂肪

増えすぎると、肥満や脂肪肝の原因になります。中性脂肪が増えすぎるとHDLコレステロールが減少します。

■血糖・HbA1c

食べ過ぎると、血糖値が急上昇します。急上昇するとインスリンが過剰に分泌されお腹が空きます。お腹が空くのでまた食べ過ぎるという悪循環に陥ります。

■LDL/HDL比

LDLコレステロールとHDLコレステロールのバランスをあらわすものです。数値が上がるにつれ動脈硬化がすすみやすくとされています。

■コリンエステラーゼ

肝臓のみ作られる酵素の一種で、血液中に放出され体中に存在します。脂質代謝にも関連するため、栄養過多による脂肪肝などでは多くつくられ、数値が上がります。

食生活アドバイス

健康な体を作る食生活の基本は

栄養バランスの良い食事



規則正しい食習慣

栄養バランスの良い食事って？

主食・副菜・主菜の3品がきちんとそろっていること。そのほかに2品を加えるのが理想的です。

主食・・・ご飯、パン、めん、パスタなど
主に炭水化物（糖質）。頭や体を動かすのになくてはならないエネルギー源。

主菜・・・肉、魚、卵、大豆料理など
主にたんぱく質。

副菜・・・野菜、きのこ、いも、海藻類など
体の機能を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

規則正しい食習慣とは？

規則正しく、腹8分目で、3食とるのが基本！

- ・朝食を抜かない
- ・遅い夕食はエネルギーを控えるために
- ・よく噛んで食べる
- ・腹8分目を心がける

※数値が異常の枠に入った方は当院、またはお近くの医療機関への相談・受診されることをおすすめします。