

# HDLコレステロールが低めの方へ

## ●検査値の意味合い

### HDLコレステロールとは？

善玉コレステロールと呼ばれていて、動脈の中の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。

### HDLコレステロールが低いと・・・

HDLコレステロールが低いと動脈硬化から虚血性心疾患や脳梗塞につながります。



## ●生活習慣を改善してHDLコレステロール値を改善しよう

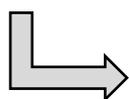
### ◆ 体型

肥満を解消して適正体重を心がけましょう。

☆ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

(肥満で適正体重に近づけることが大変な方は、BMIが「普通」に入る範囲の体重を目指しましょう。)

☆ BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)



年齢(歳)	BMI		
	やせ	普通	肥満
18～49	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65～74	21.5未満	21.5～24.9	25以上
75以上	21.5未満	21.5～24.9	25以上

### ◆ たばこ

禁煙しましょう。

◆ 食事

バランスの良い食事を心がけましょう。

「バランスの良い食事とは」⇒主食・副菜・主菜を毎食揃える。

**<副菜>**  
 ビタミン、ミネラル、  
 食物繊維を含む  
 例) 野菜・海藻・い  
 も類など



**<主菜>**  
 たんぱく質を多く含む  
 例) 肉・魚・卵・大豆製品

**<主食>**  
 炭水化物を多く含む  
 例) ごはん・パン・  
 麺



※野菜たっぷり  
 具たくさん汁の  
 場合は副菜

◆ 運動

「勧められる運動強度」

- ★1分当たりの心拍数が「138  
 一年齢/2」程度
- ★右表の「ボルグ・スケール」  
 でスケール 11「楽である」～  
 スケール 13「ややきつい」と  
 感じる程度

スケール	自覚	スケール	自覚
20		13	ややきつい
19	非常にきつい	12	
18		11	楽である
17	かなりきつい	10	
16		9	かなり楽である
15	きつい	8	
14		7	非常に楽である
		6	

- 日常生活や家事の中で、少しでも体を多く動かしましょう。  
 例) 10分多く歩く。  
 →短い時間の積み重ねでよいので、個々人のライフスタイルに合わせて毎日取り組みましょう。
- 運動習慣を持ちましょう。  
 →1週間に合計120分間の運動を行きましょう。
- ストレッチ運動や筋力トレーニングも組み合わせましょう。  
 ※治療中の方は主治医に相談してから運動を始めましょう。