

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～コレステロール指標「LH比」～

LH比 = $\frac{\text{LDL コレステロール値}}{\text{HDL コレステロール値}}$

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができている可能性あり。心筋梗塞のリスクも!

脂質異常症の原因の一つとされるコレステロールには善玉と悪玉があります。善玉コレステロールはHDLコレステロールといい、余分なコレステロールを減らす役割があります。悪玉コレステロールはLDLコレステロールといい、動脈硬化などの原因になります。コレステロール値が基準値以上になると治療が必要か判定されます。その他に血管の健康状態を把握する目安とされているのがLH比です。LH比はLDLコレステロール値÷HDLコレステロール値で求められる値で、脂質異常症をみつけ

るカギとなります。通常は **2.0以下**、高血圧や糖尿病の人は **1.5以下**にすることが望ましいとされています。

🌸 LH比を改善するにはどうすればよい？



LH比を改善するには、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすことが大切です。

悪玉コレステロールを減らすには、海藻類・青魚・大豆製品などを積極的に食べましょう。食べすぎ防止と禁煙も効果的です。

善玉コレステロールを増やすには、生活に運動を取り入れましょう。代謝が上がることで、善玉コレステロールの生成が活発になるとされています。血糖値が高い人や肥満気味の方は、HDLコレステロール値が低い傾向にあります。LH比は健康診断で把握できることが多いので、診断結果が出たらぜひチェックしてみましょう。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

