

8:00

NHK





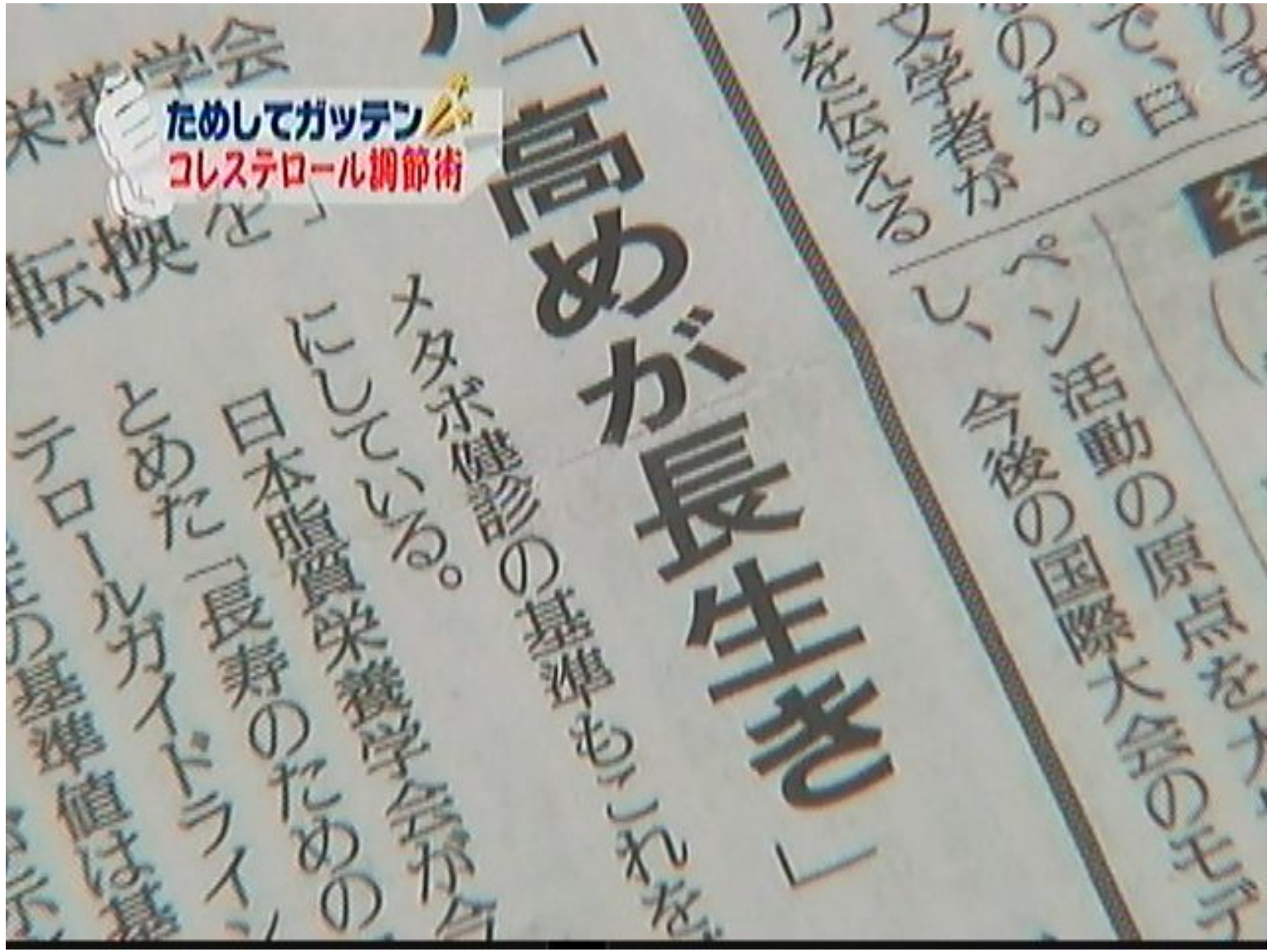
ためしてガッテン 
コレステロール調節術

コレステロール

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

NHK G

動脈硬化した血管



ためしてガッテン
コレステロール調節術

「高めが長生き」


活動の原点を...
今後の国際大会のモデル...

栄養学会
転換を
メタボ健診の基準も...
日本脂質栄養学会が...
とめた「長寿のための...」
テロールガイドライン...
基準値は基...

ためしてガッテン
コレステロール調節術

コレステロール値

心臓病死亡率

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

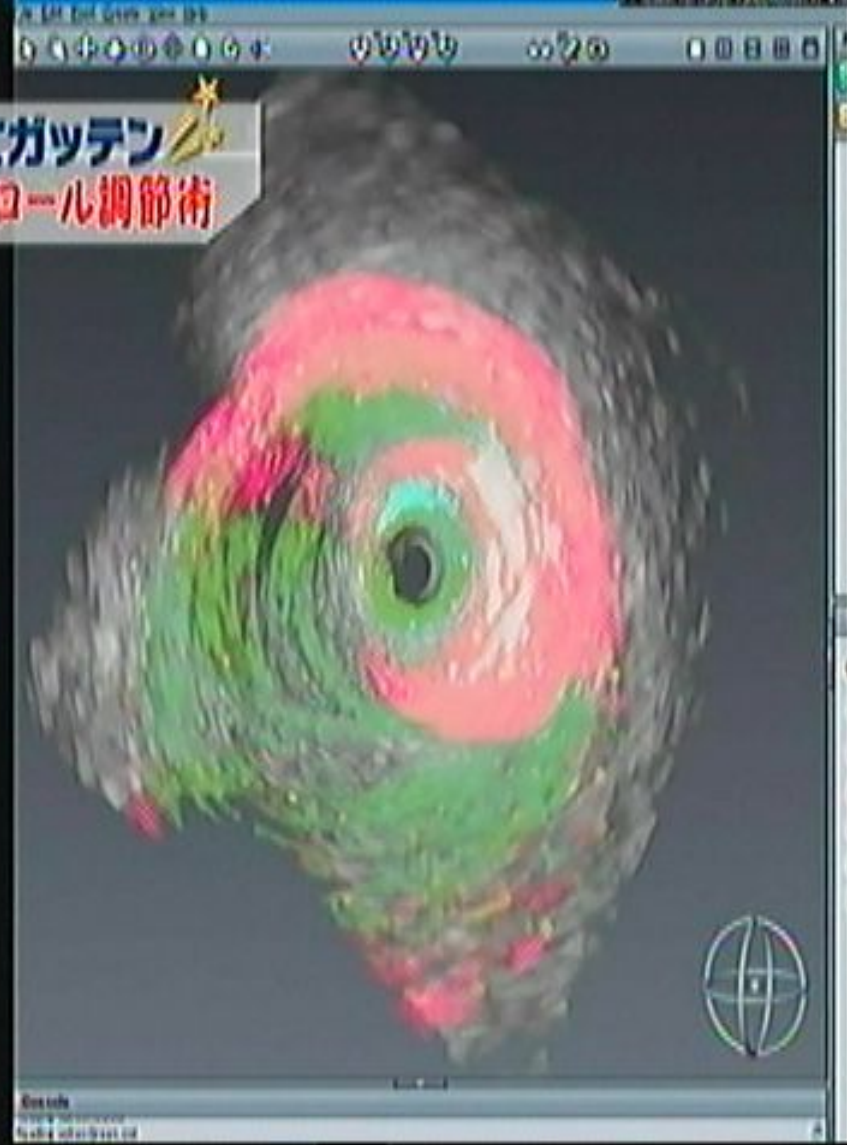
動脈硬化

劇的改善

NHK G

ためしてガッテン
コレステロール調節術

若返る！



血管は

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

ためしてガッテン アンケート
○年齢 62歳 ○性別 男・女

Q1. コレステロールを気にしていますか？

Q2. 食事
コレステロール

実践的な対策

を越えたことがありますか？

Q4. コレステロールを下げる薬を飲む必要はありますか？

- ・ 服用している
- ・ 服用していない
- ・ 服用しなくてもいい
- ・ 服用しなくてもいい
- ・ 服用しなくてもいい

ためしてガッテン アンケート

62歳

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

NHKG

本当に血管が若返る!

コレステロール調節術


ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

小野文恵

立川志の輔



ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る!
最新情報続々登場

卵のコレステロールは 善玉? 悪玉?

ためしてガッテン
コレステロール調節術

迫る血管の老化！
動脈硬化の恐怖


動脈硬化

ためしてガッテン
コレステロール調節術


本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

日本大学 医学部
高山 忠輝 医師

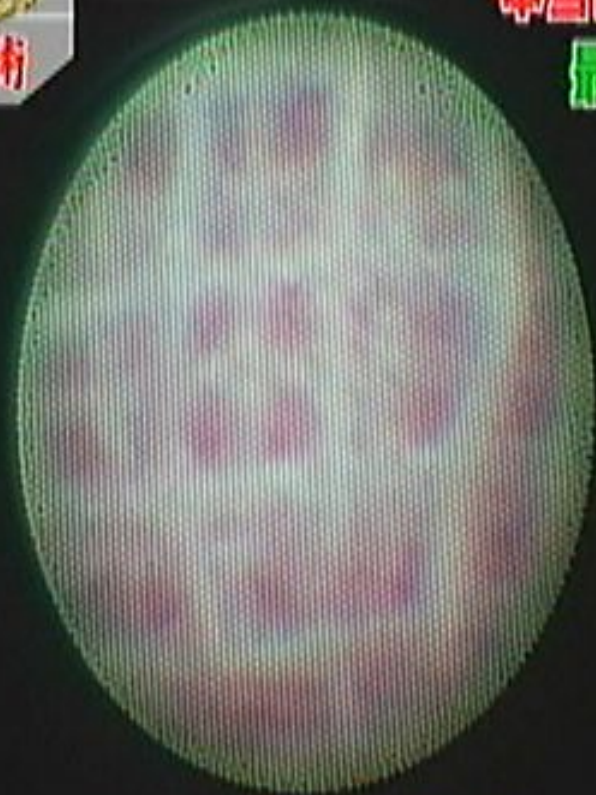


ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

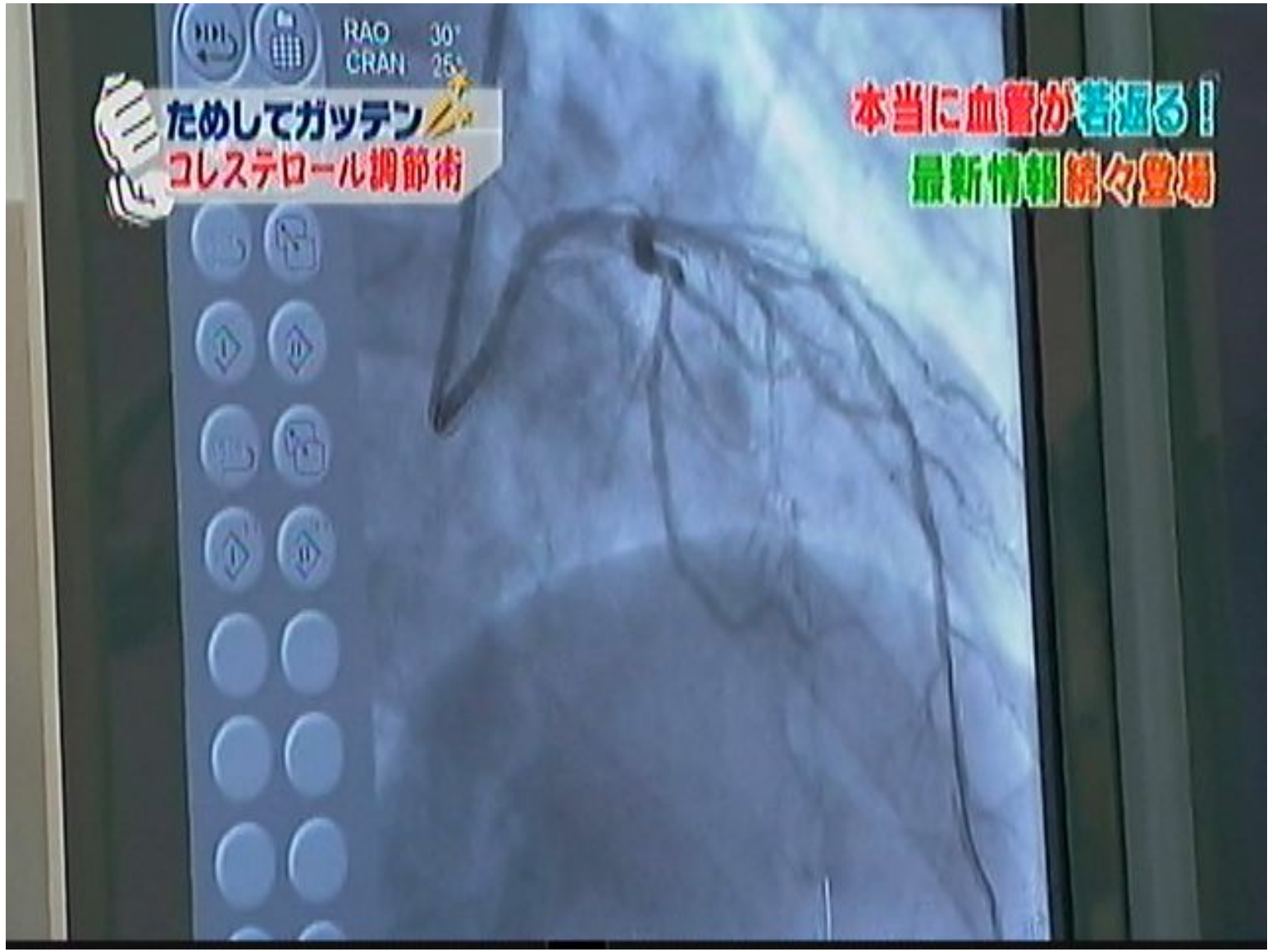


血管内視鏡


RAO 30°
CRAN 25°

ためしてガッテン
コレステロール調節術


本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



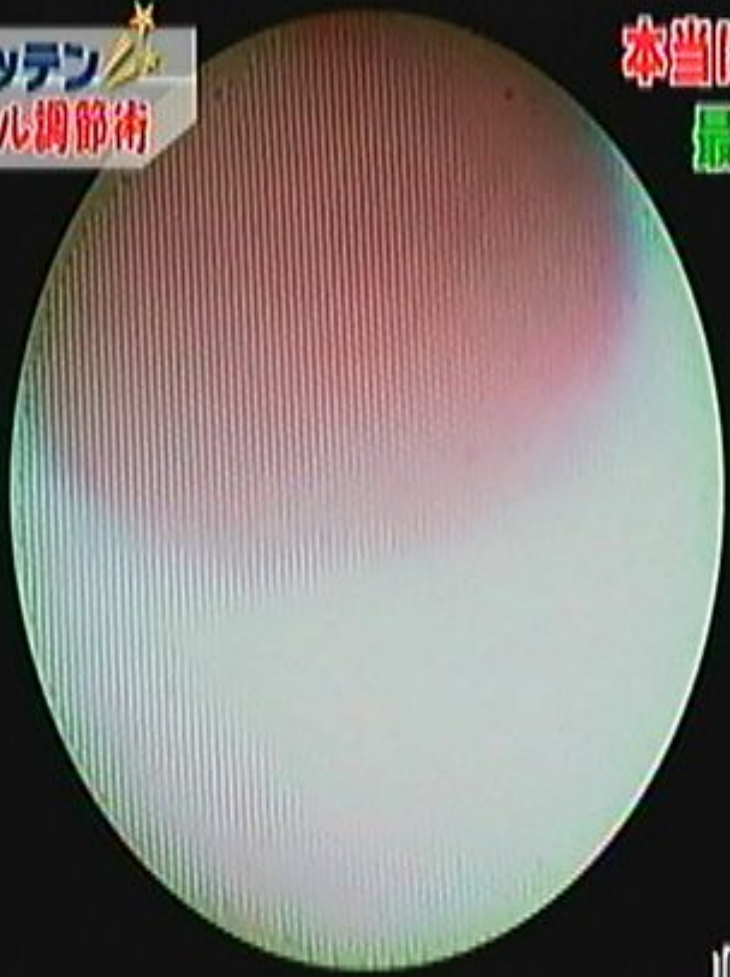


ためしてガッテン 
コレステロール調節術


本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

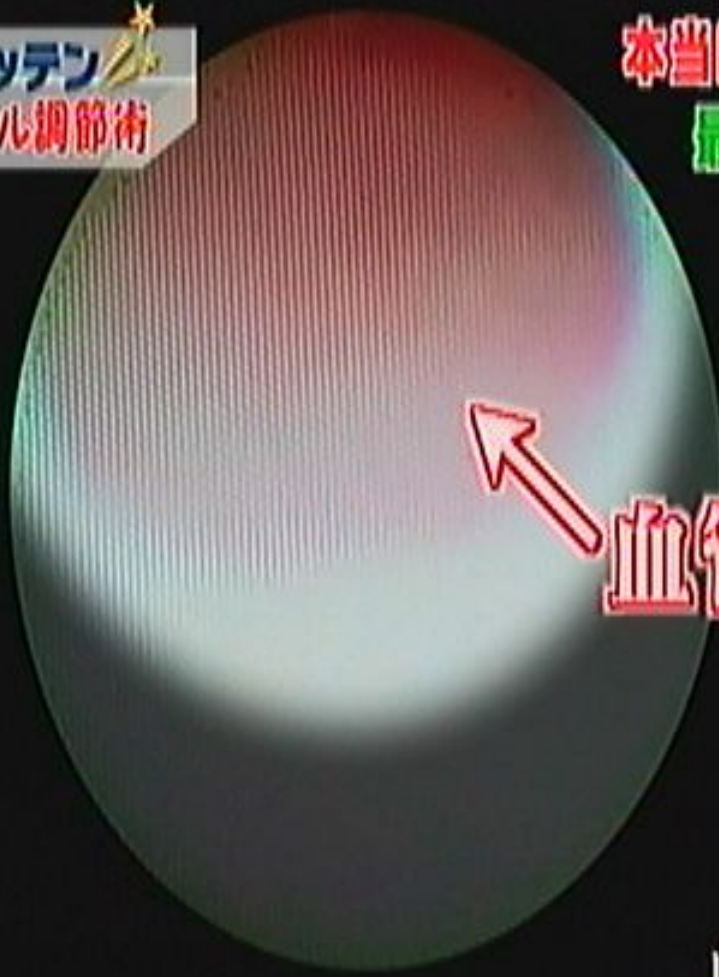
本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



血管内視鏡映像


ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

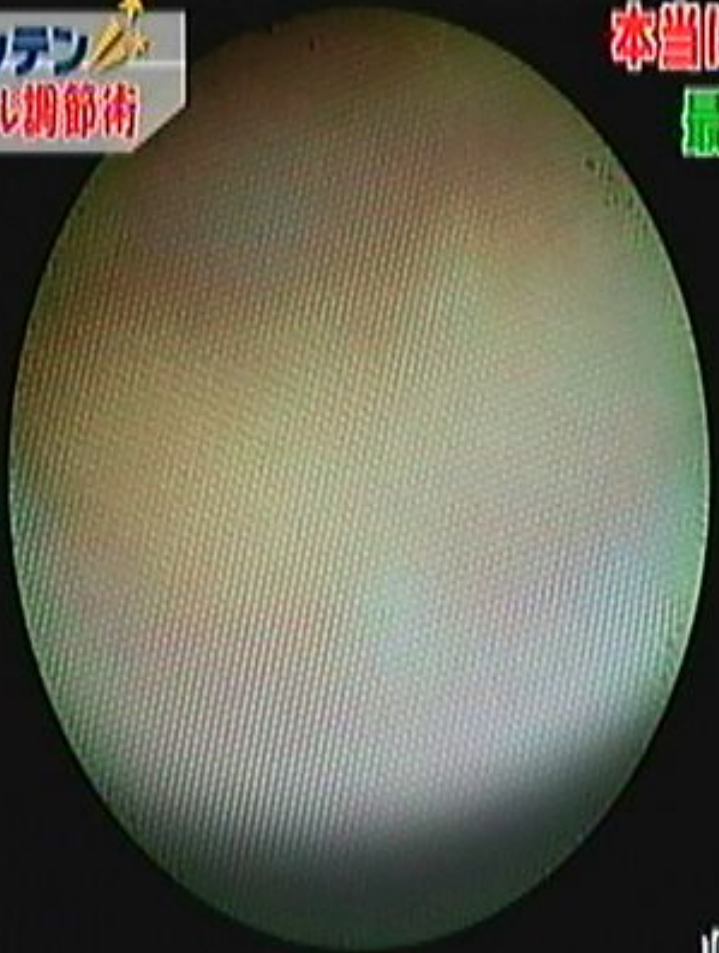


血管の内壁

血管内視鏡映像

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

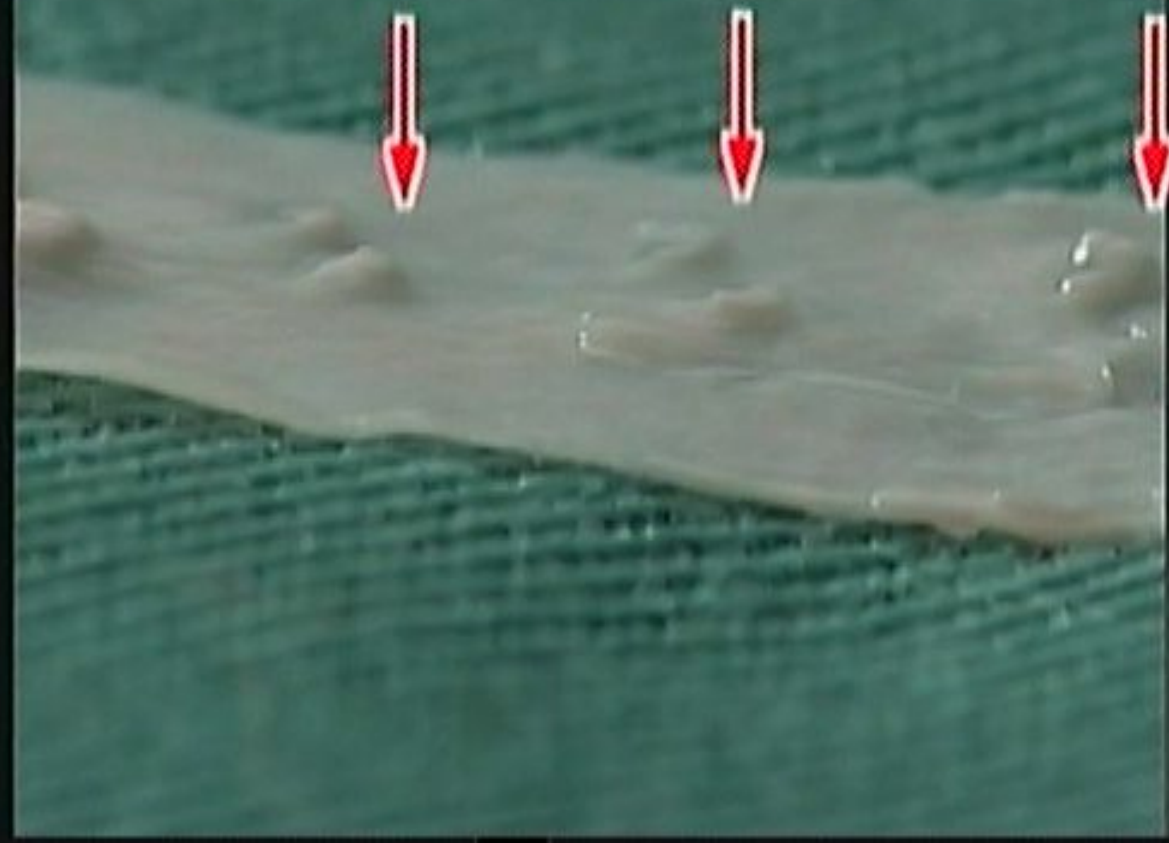
本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



血管内視鏡映像

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が苦悶る！
最新情報続々登場

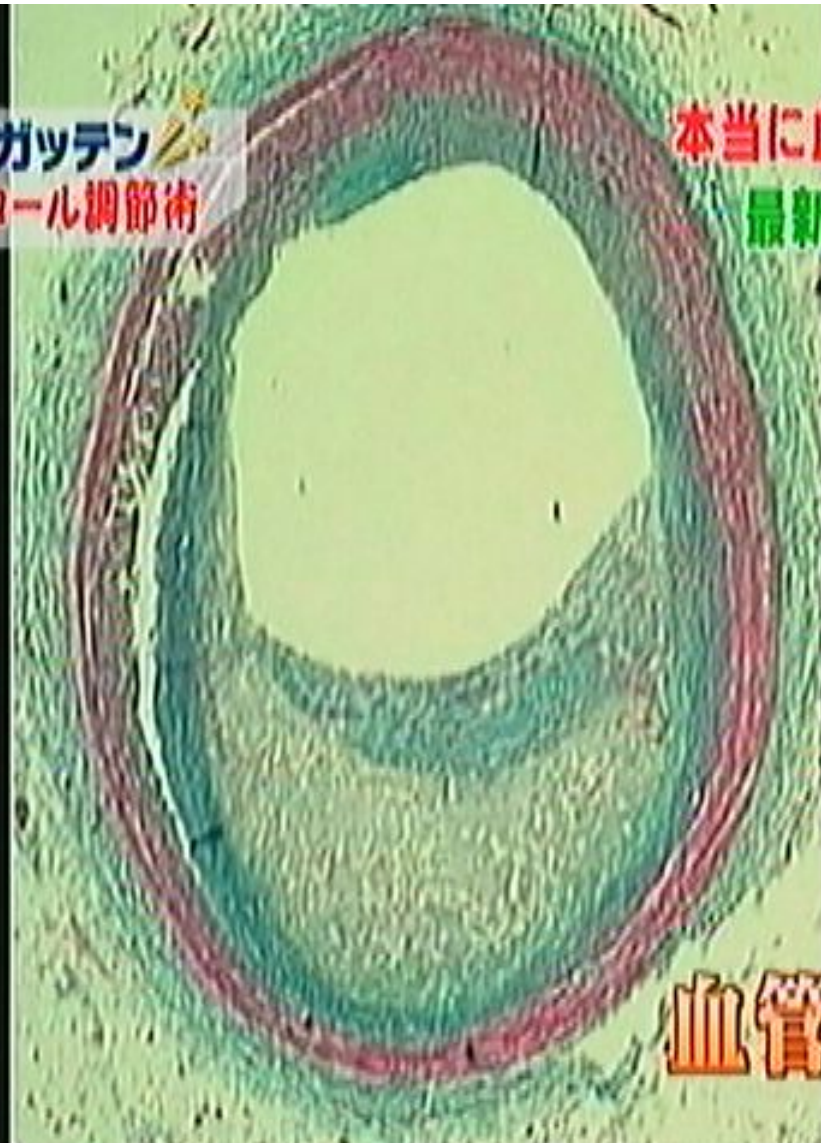


プラーク





ためしてガッテン
コレステロール調節術

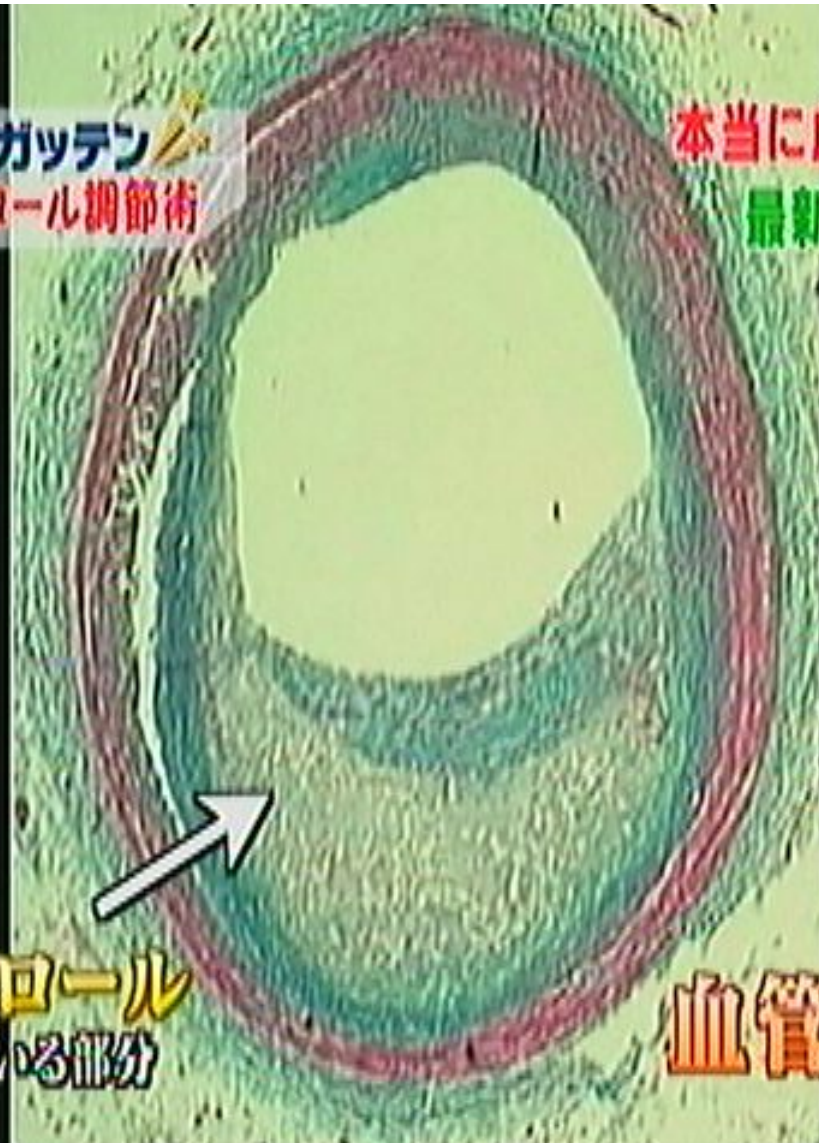


本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

血管の断面

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

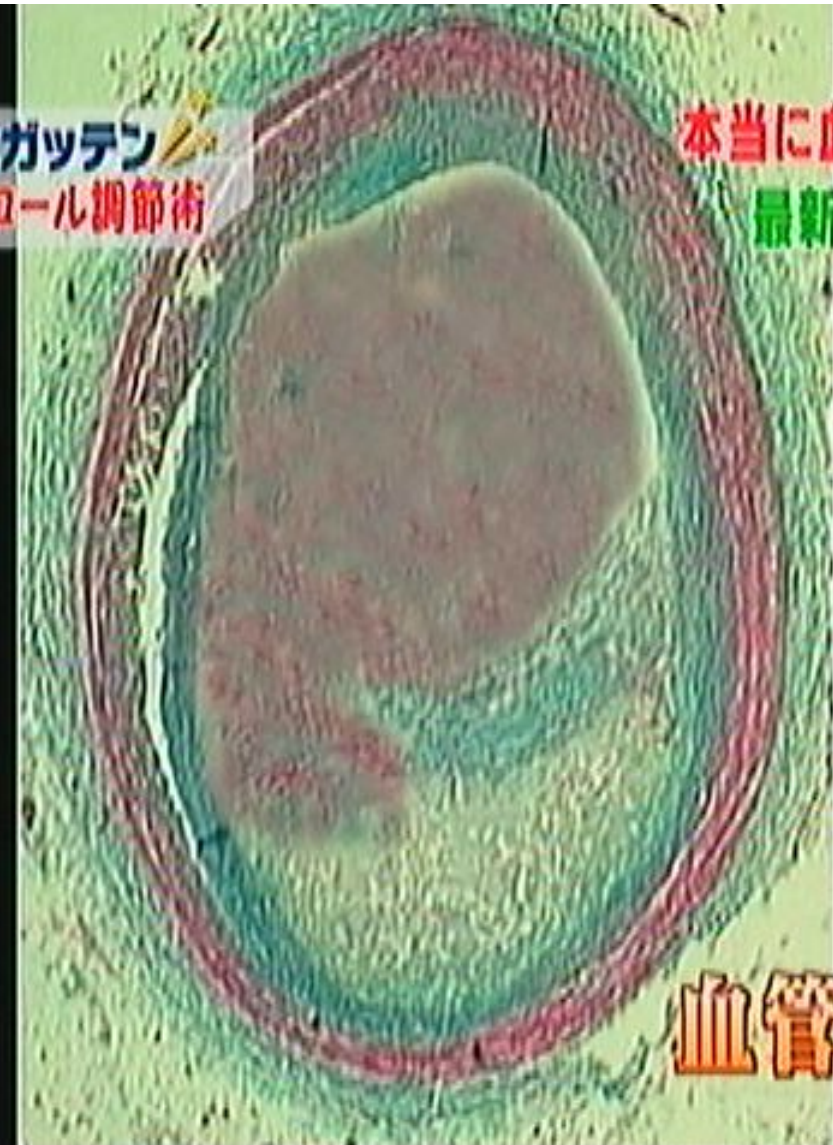


コレステロール
がたまっている部分

血管の断面

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



イメージ

血管の断面

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

血管内超音波エコー検査 (IVUS)


ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が苦返る！
最新情報続々登場

ID: 0014413132
Name: TAKASHI OHTA
Age: 60 years
Pulsar: 48.5 mm
Run Time: 1:38:49
Pulsar in Progress
Capture Mode: Recording
Run: BLN12
Note: End Note
Calc: Pwd / Cross / Pw
MCA: 8.2
MCA: 12 points
Date: 2008



超音波で見た血管の断面

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報 続々登場

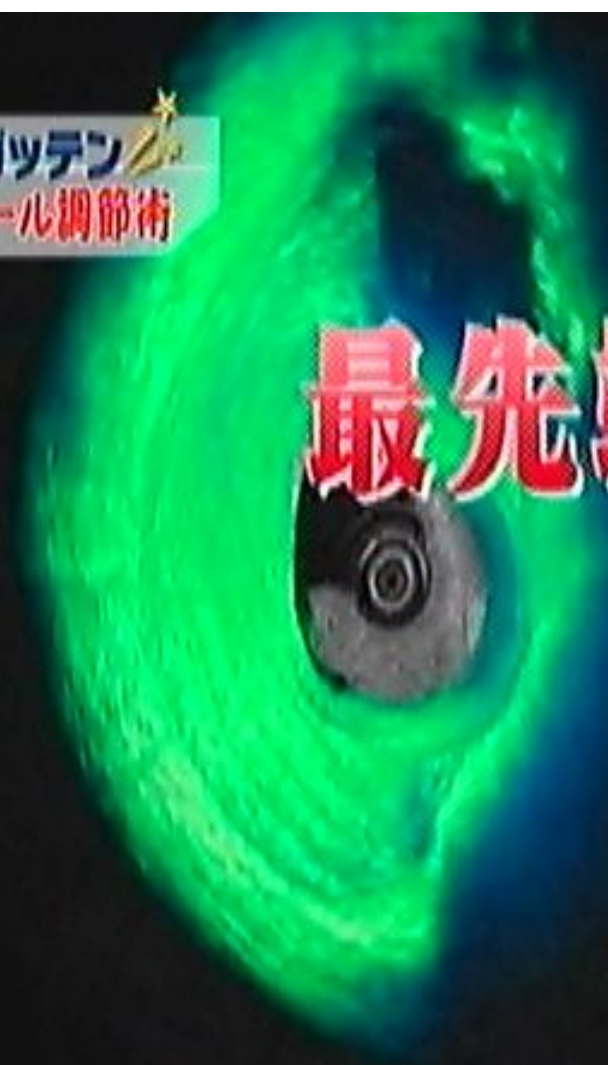
超音波で見た血管の断面

00000000
ID: 001441312
Name: Takahashi, Toshiaki
Run Time: 1:37:55
Playback Progress
Capture Mode: Recording
Run: 0:00:10
Name: End Time
Calc. And. (Close) The...
GET BY
Disk: 1:1 switch
Printer: None

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

最先端技術



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

日本大学医学部
廣高史准教授


以前は動脈硬化は
どんどん進む一方であり

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場


日本大学 医学部
廣高史 准教授

プラークも大きくなる一方
であると考えられてきました

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場


ところが最近では

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

若返る


血管は

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

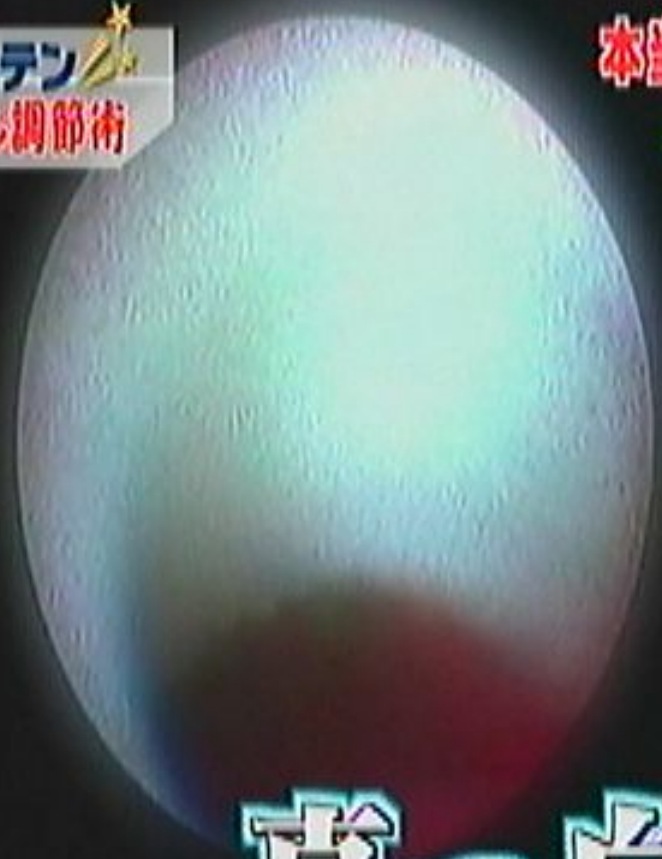
本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



黄色くなった
血管の壁

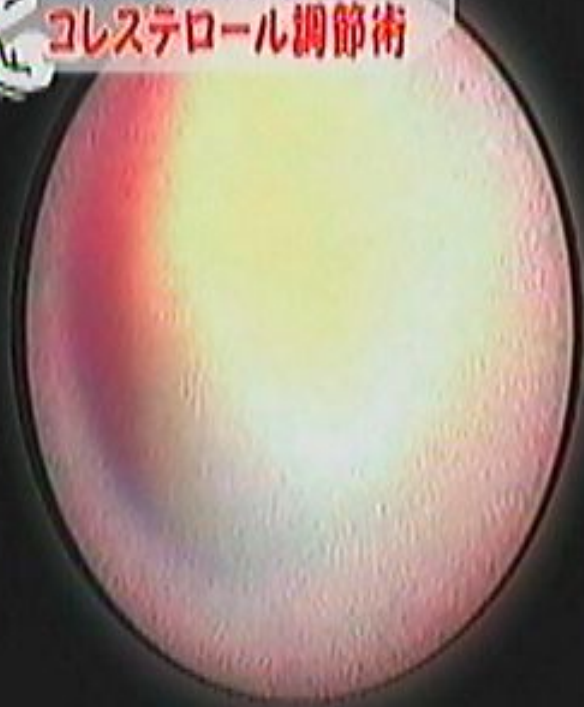
 **ためしてガッテン**
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



真の白に！

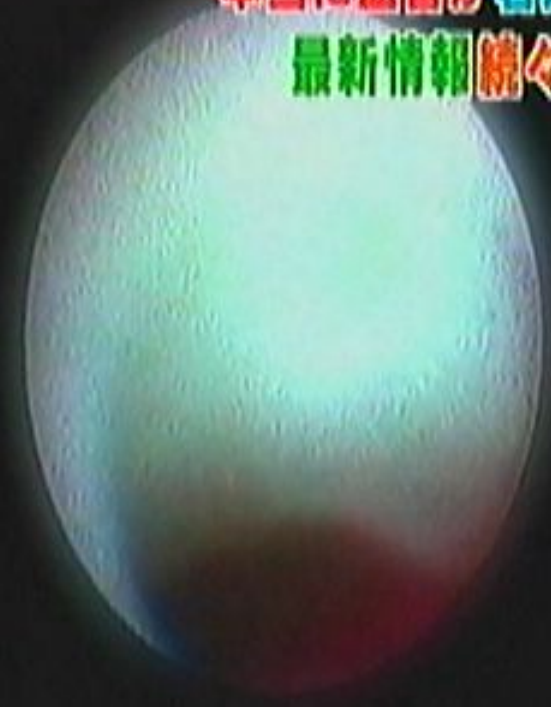
ためしてガッテン
コレステロール調節術



1回目



本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



2回目

ためしてガッテン
コレステロール調節術



1回目



本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



2回目

ためしてガッテン
コレステロール調節術




1回目



本当に血管が若返る！
最新情報続々登場




2回目

ためしてガッテン 
コレステロール調節術


本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

プラークを小さくする主役というのは

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

それを増やすということが 本当に大事

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

血管が若返る！

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



ためしてガッテン
コレステロール調節術


本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

マクロファージ君

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



 マクロファージ
体の中のいろいろなものを食べる
おそうじ屋さん(白血球の一種)

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

コレステロール

マクロファージ



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

細胞



善玉
回収

A-1

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

回収トラックとあわせて
善玉コレステロールになる

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

細



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る!!
最新情報続々登場

細胞



ためしてガッテン
コレステロール調節術

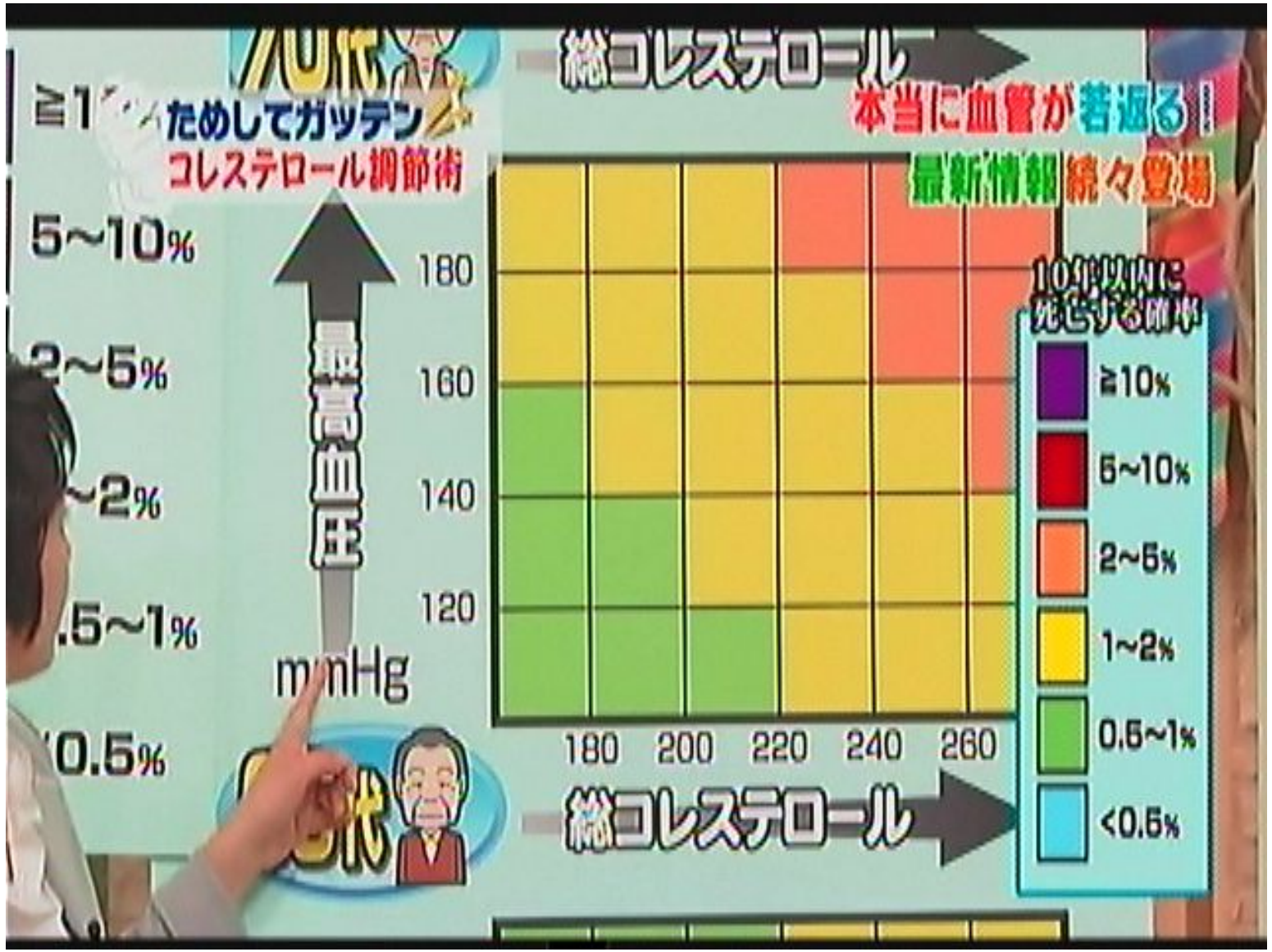
本当に血管が若返る！
最新情報(続々登場)

細胞

蔵



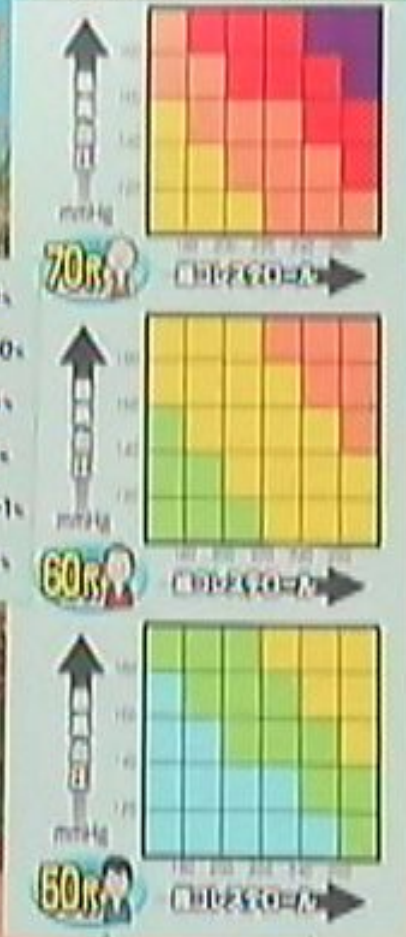
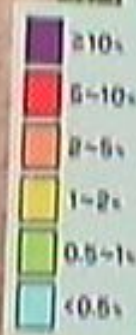
不法投棄



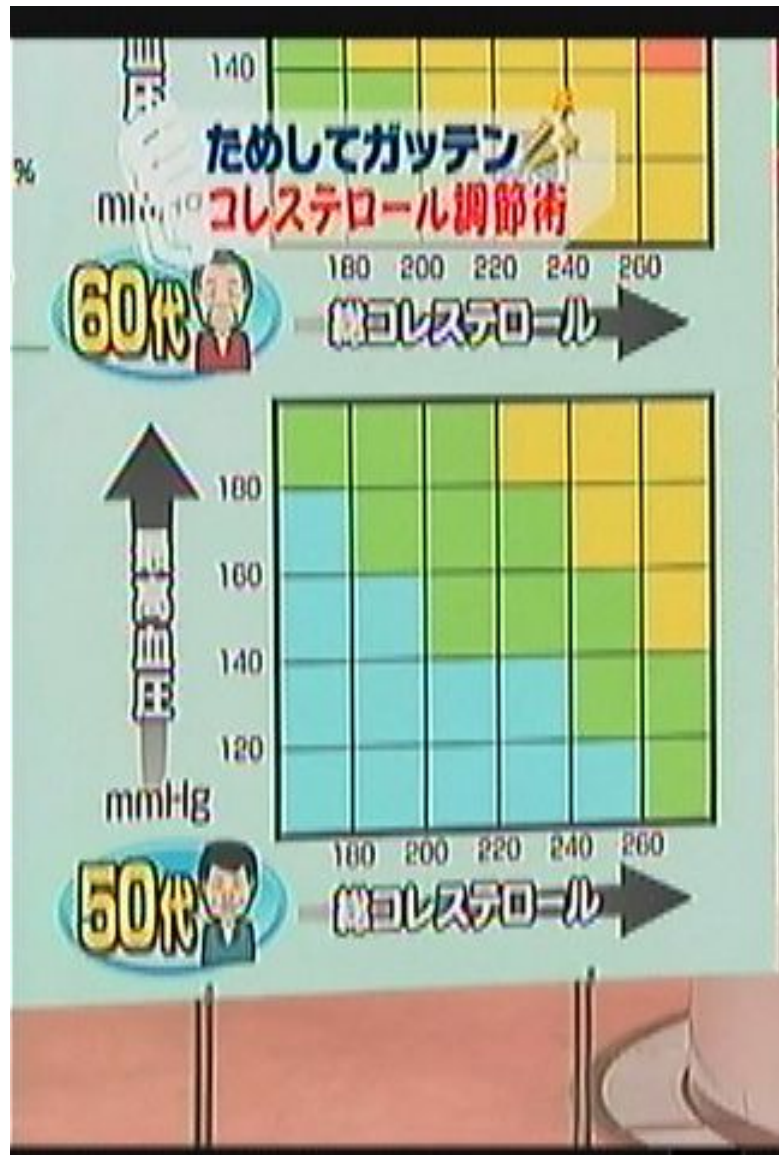
ためしてガッテン
コレステロール調節術

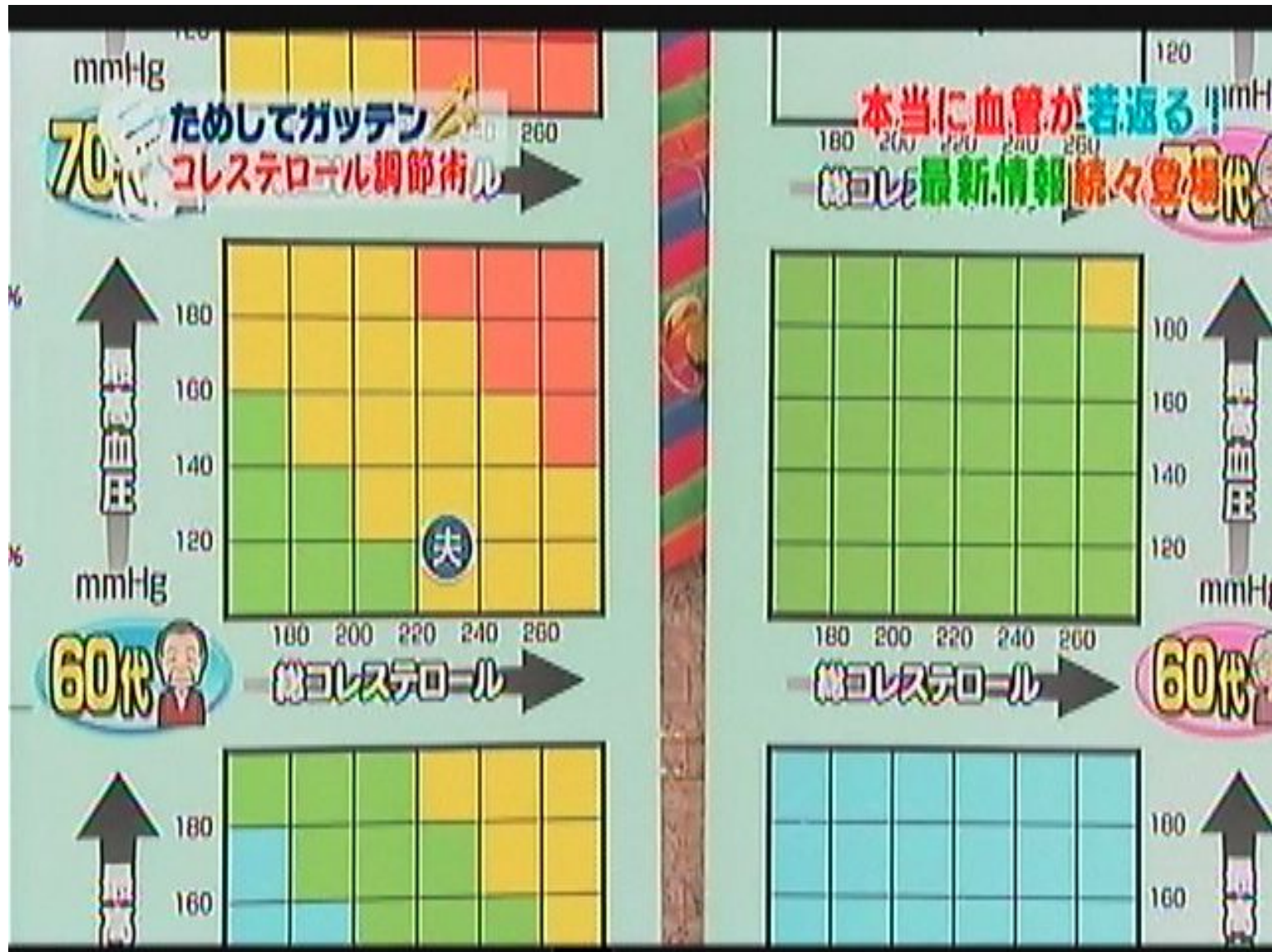
本当に血管が若返る！

最新情報続々登場



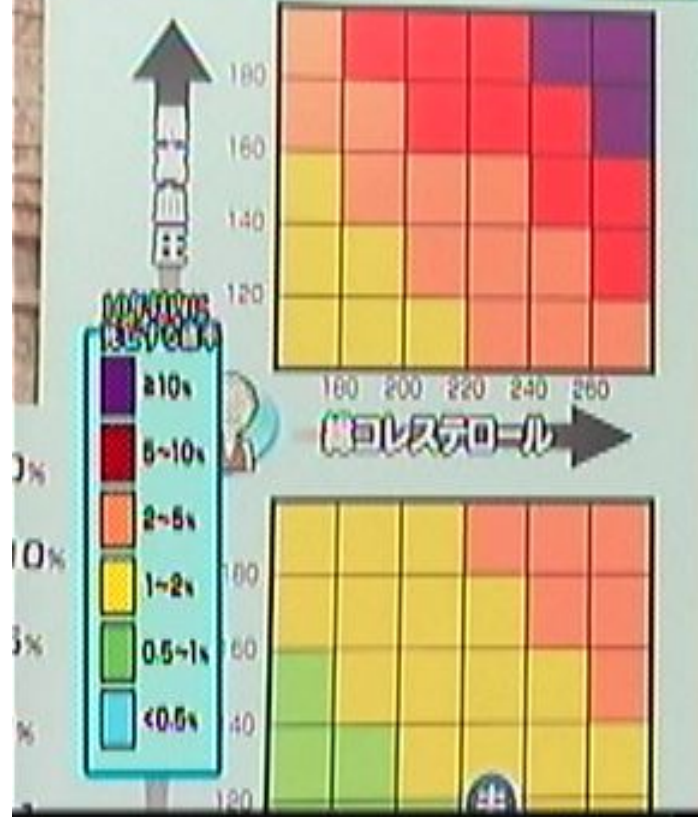
	佐藤昭弘 64才 男	佐藤礼子 61才 女
J LDL-C	229	266
LDL-C LDL-C	143	178
LDL-C LDL-C	66	67
LDL-C	73	80
LDL-C	121/72	110/67
LDL-C	97	91



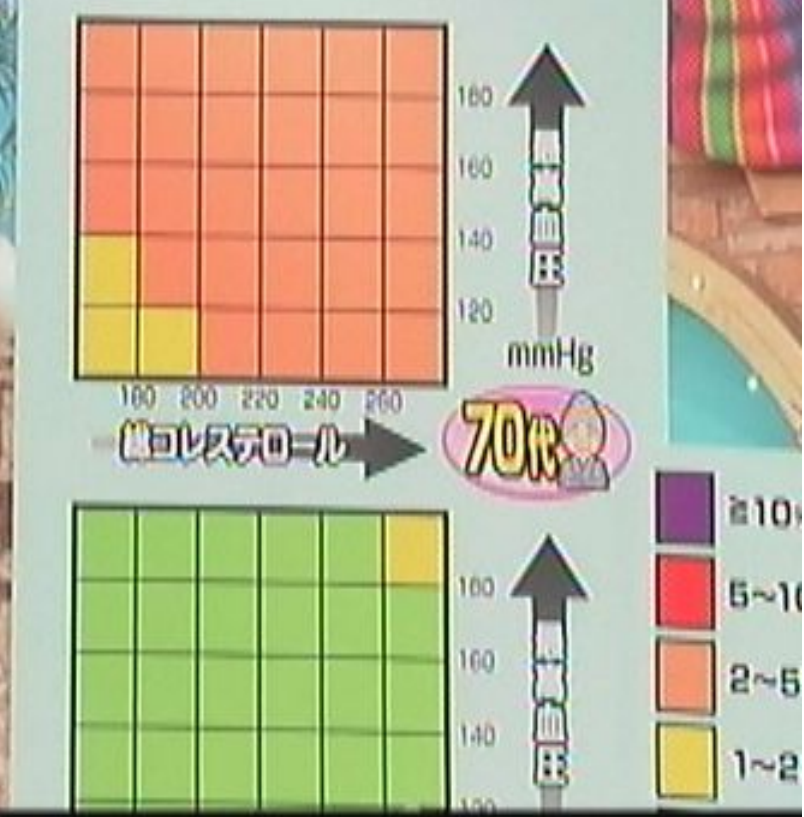



ためしてガッテン
コレステロール調節術

10年以内で脳動脈疾患で死亡する確率



本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



 **ためしてガッテン**
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



なぜ女性の方が安全？

悪玉

本当に血管が若返る！

LDLコレステロール 最新情報続々登場

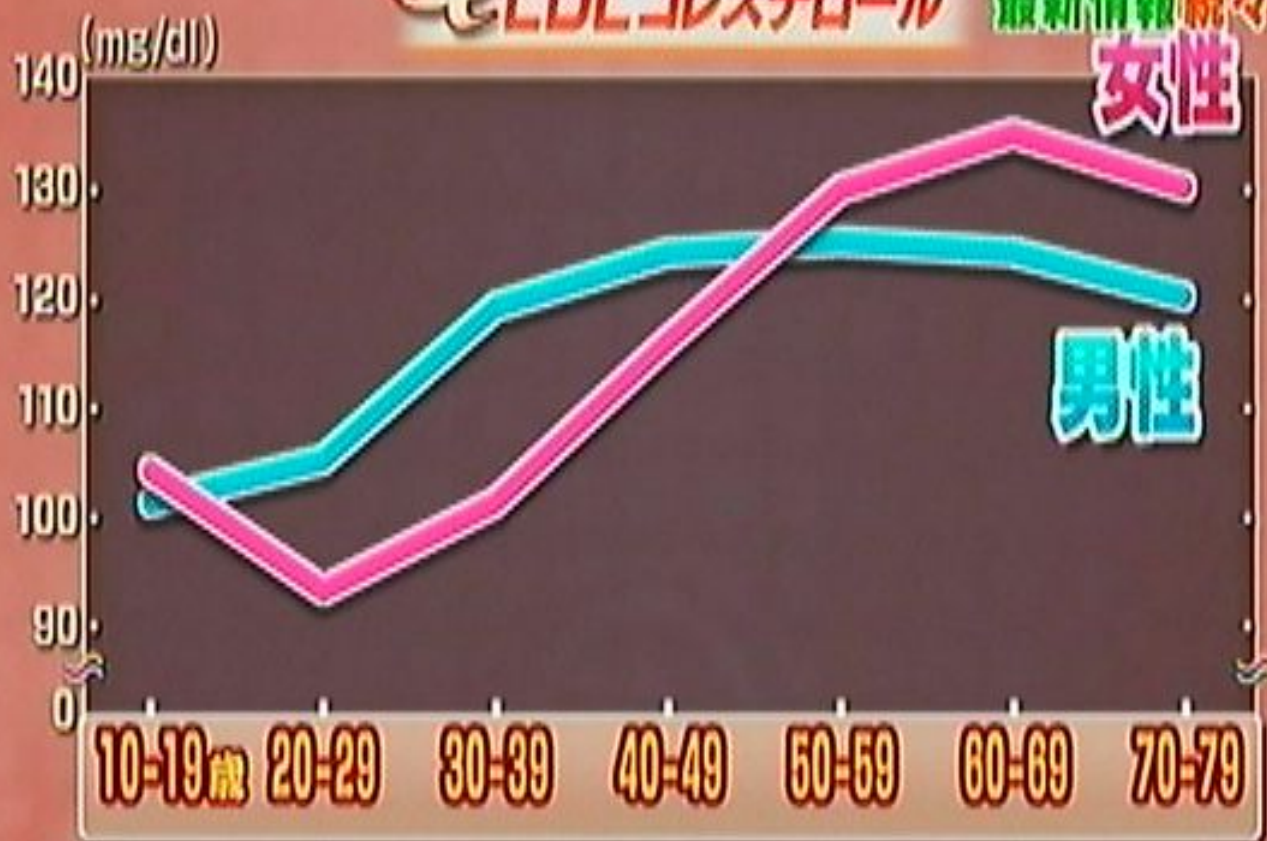




LDLコレステロール

本当に血管が若返る！

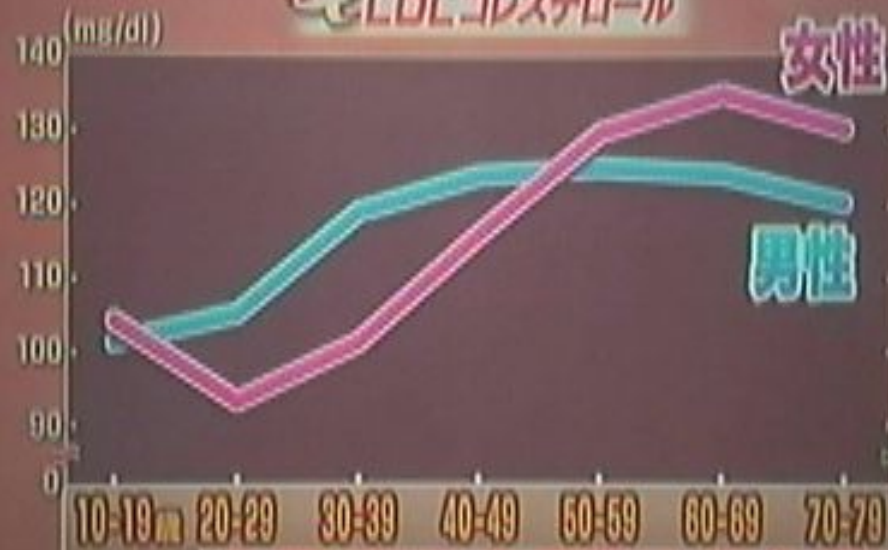
最新情報続々登場



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る!!
最新情報続々登場

悪玉
LDLコレステロール



女性は50才前後で急上昇する

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

女性は50才前後で急上昇する！

女性ホルモンが...

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

女性のコレステロール
★ 閉経前後の急上昇は
女性ホルモンの影響大

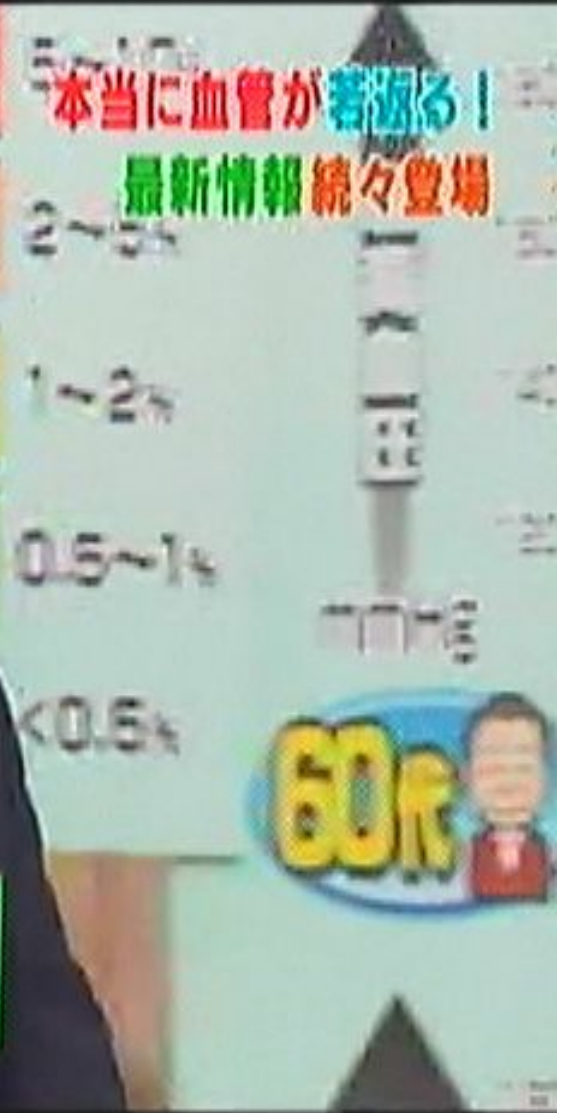
ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

女性は男性より血管の老化が
進んでいないため心臓病になりにくい

ためしてガッテン
コレステロール調節術

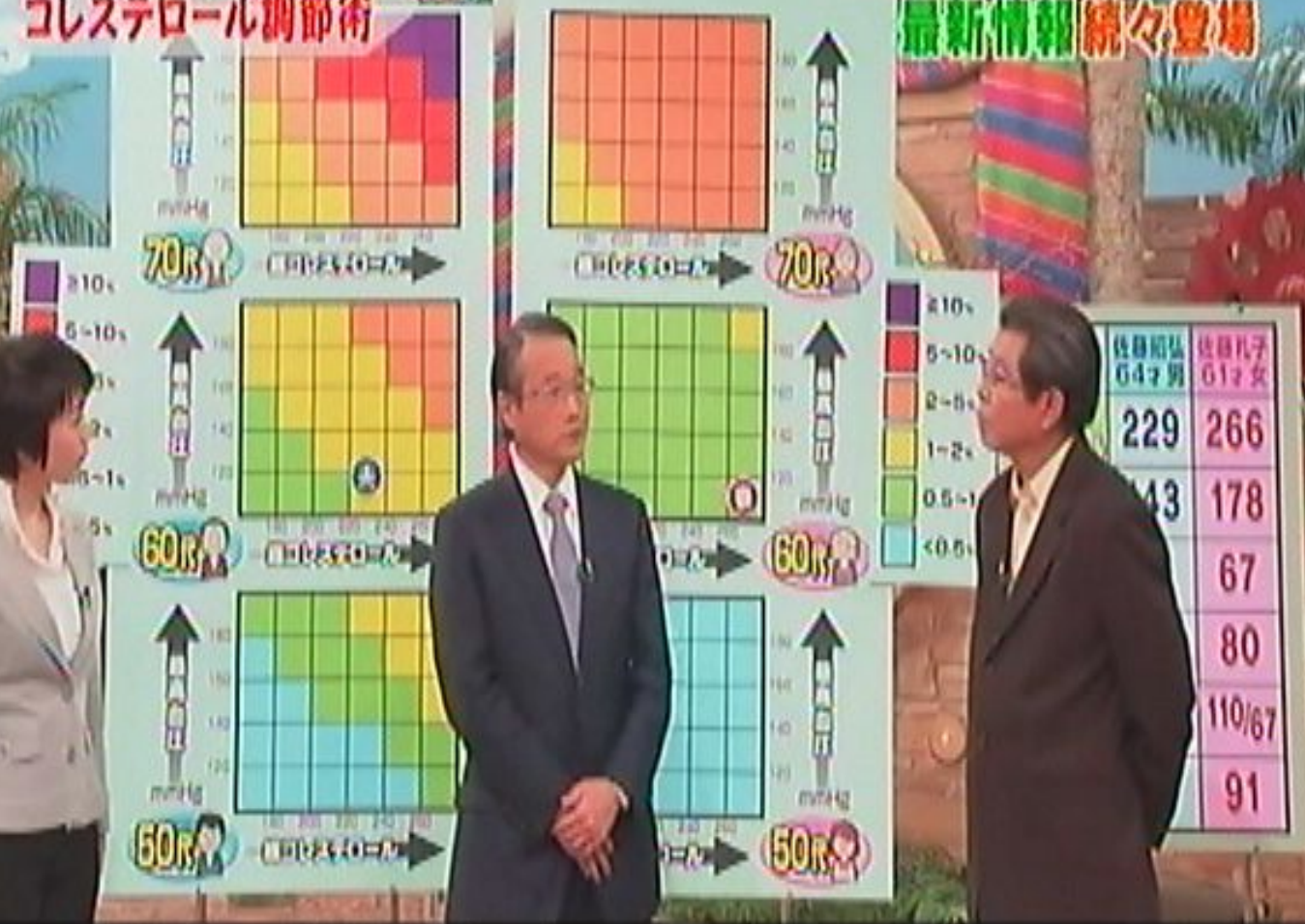
本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



帝京大学教授
寺本民夫さん

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



ためしてガッテン
コレステロール調節術

≧10%

5~10%

2~5%

1~2%

0.5~1%

<0.5%



60



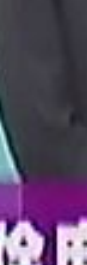
50

コレステロール

70



60



50

本当に血管が詰まる!
最新情報続々登場

≧10%

5~10%

2~5%

1~2%

0.5~1%

<0.5%

mmHg

mmHg

mmHg

佐藤昭弘
64才男

佐藤礼子
61才女

229

266

178

67

80

72

110/67

91

「女性は危険度低い」と知らずに
薬を飲んでいる人もいる?



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

160
140
120
mmHg

180 200 220 240

夫


糖尿病 高血圧、喫煙など他の
危険因子があると危険度急上昇

ステロール

180

 **ためしてガッテン**
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

 **糖尿病 高血圧 喫煙など他の
危険因子があると危険度急上昇
→ 男性より危険になる場合も！**

120

ためしてガッテン
コレステロール調節術

75~78

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

60

コレステロール
高めが長生き

180

160

140

160 200 220 240 260
ためしてガッテン
コレステロール調節術

mmHg
70代

100
 160
 140
 120
 mmHg

260
 240 260
60代

260

本^レ当^レに^レ血^レ管^レが^レ著^レ運^レる!
 最^レ新^レ情^レ報^レ続^レ々^レ登^レ場

藤^レ原^レ礼^レ子
 才^レ女
 66
 78
 67

総^レコレ^レステ^レロ^レール
 LDL^レコレ^レステ^レロ^レール
 HDL^レコレ^レステ^レロ^レール

≥10%
 5~10%
 2~5%
 1~2%
 0.5~1%

**コレステロールが低い人の中には
 肝臓病 がん でコレステロール値が
 下がってしまった人が含まれる**

 **ためしてガッテン**
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

 **病気が原因で死亡率が高くなる**

※これ以外にも要因があるとする研究もあります

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

自己判断で薬をやめるのは危険
危険因子を調べた上で医師と相談を

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

夫

180 200 2
総コレステ

180 200 220 2
総コレステロ



コレステロールは栄養の1つ
高齢者は低栄養に注意！

コレ
高



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る!!
最新情報続々登場

コレステロールの危険度は
男女で大きく違う!

ためしてガッテン
コレステロール調節術

コレステロール

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

千葉大学 医学部
横手 幸太郎 教授

ためしてガッテン
コレステロール調節術

肉と魚

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

コレステロールが気になる人は
肉より魚を食べたほうがよい
○か×か？ 難易度☆☆☆

○
正解

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報 続々登場


EPA

コレステロールが気になる人は
肉より魚を食べたほうがよい

○か×か？ 難易度☆☆☆



正解

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場


A

コレステロールが気になる人は
肉より魚を食べたほうがよい

か か？ 難易度☆☆☆



正解

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

コレステロールが気になる人は
肉より魚を食べたほうがよい
○か×か？ 難易度☆☆☆

正解

ためしてガッテン
コレステロール調節術


本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

肉と魚

肉と魚

山村と漁村の調査

漁村の方が動脈硬化が少ない

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

タウリン

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



カロリーのとり過ぎは
動脈硬化に悪影響

コレステロール摂取の目標

本当に血管が若返る！

最新情報続々登場

1日あたり **300mg以下**

たまごはコレステロールが多い

○か×か？

健康血☆☆☆



正解

コレステロール摂取の目標

本当に血管が苦痛る！
最新情報続々登場

1日あたり **300mg以下**

たまご 1個あたり **250mg**

たまごは**コレステロール**が多い

かか？

難易度☆☆☆



正解

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

コレステロールの吸収率は
人によって大きく違う



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

※1日あたりのコレステロール
日本人の食事摂取基準(厚生労働省)では
男性750mg 女性600mg(上限)となっています

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

ガッテン

いよいよ

善玉コレステロールを増やす方法

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場


佛教大学の皆さん



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

佛教大学の皆さん

ためしてガッテン 
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

善玉

HDLコレステロール
平均 およそ 65

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

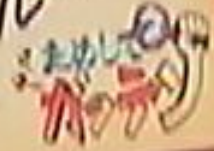
善玉!!!

93.6



HDL

コレステロール



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場





ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る!!
最新情報続々登場

HDL 99.3

104.6

98.9
HDL 検査

98.4

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

90.5
HDL コレステロール

86.8

毎日2回です



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る!
最新情報続々登場

どこでもできます

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

1回につき1時間ぐらい

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る!!
最新情報続々登場

98
HDL 98.5

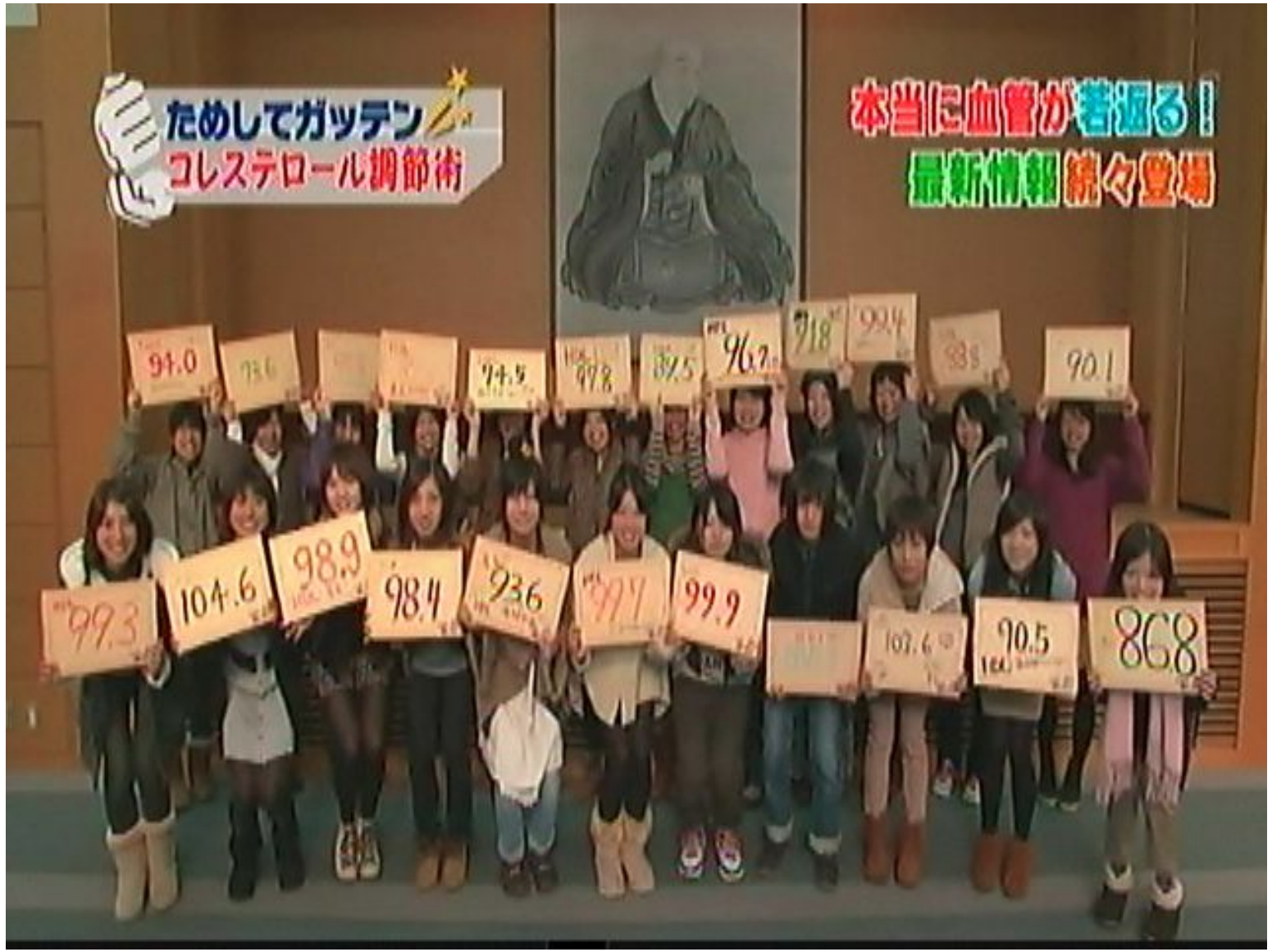
HDL 97.8

HDL 96.7

すごく楽しいです

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



ためしてガッテン
コレステロール調節術

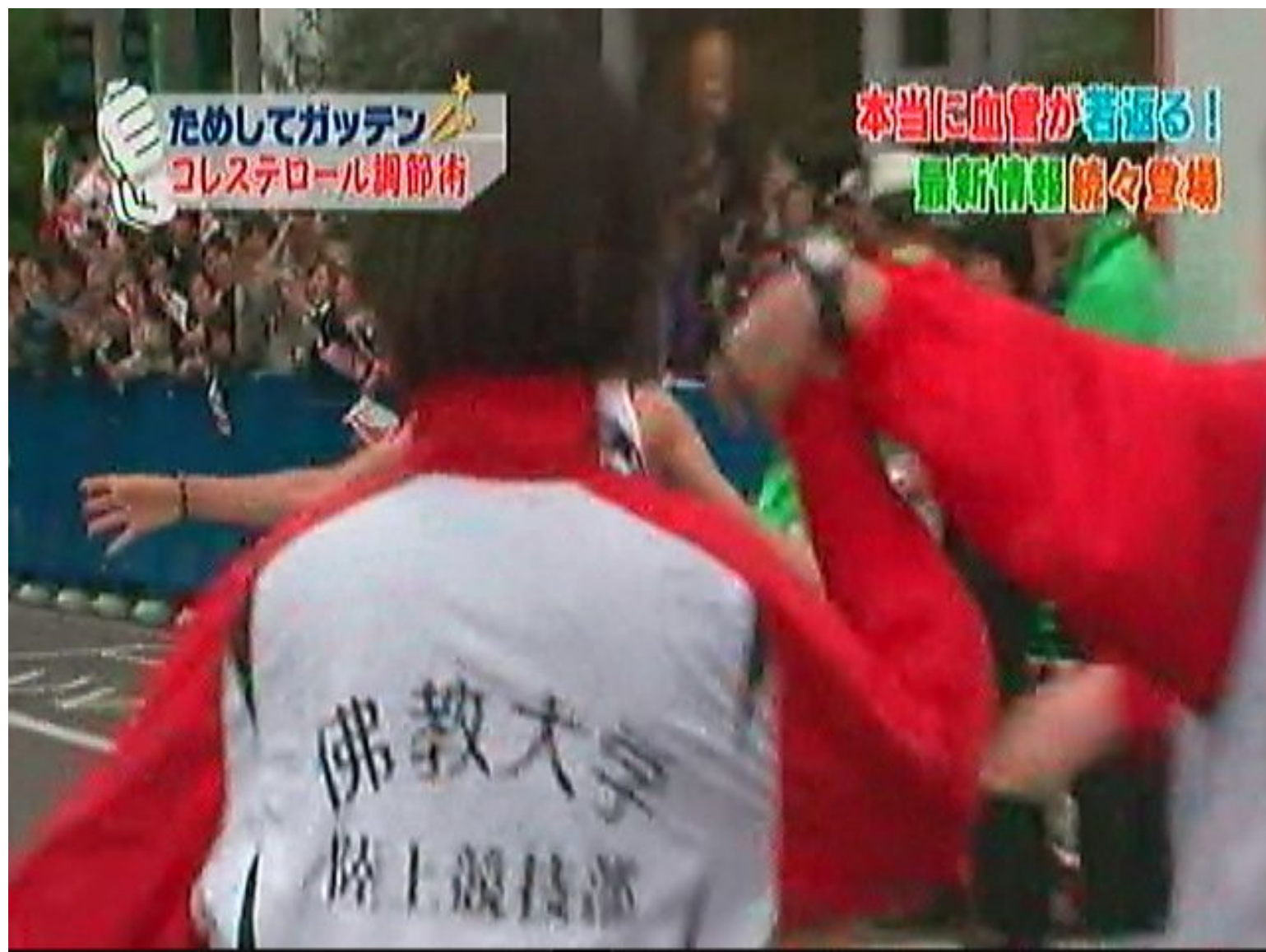
本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



私たちの健康の秘訣は









ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る!!
最新情報続々登場

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

HDLコレステロールと1日の歩数 (女性)



歩く
でいいんです



本当に血管が若返る!

HDLコレステロールと1日の歩数

最新情報続々登場
(女性)



ためしてガッテン
コレステロール調節術
(mg/dl)

本当に血管が若返る!

HDLコレステロールと1日の歩数
最新情報続々登場
(女性)



ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

運動には悪玉コレステロールを
直接下げる効果はない

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

運動で善玉だけが増えた場合
総コレステロールが増えてもOK！

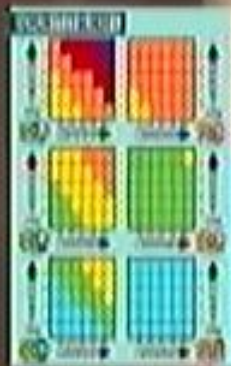
ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場

歩いて酒かすを食べる

ためしてガッテン
コレステロール調節術

本当に血管が若返る！
最新情報続々登場



危険度の表はFAXでも取り出せます！
FAXサービス 0570-033-733 ボックス番号 55055

明
浩陽

取材 あべあきら
水島秀明

ディレクター 丸山優二
北野一

011-836-1411 西川

