



脂質異常症が気になる方へ



脂質異常症とは

血液中の LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪(トリグリセリド)が多くなる、または HDL (善玉) コレステロールが少なくなる状態のことです。

判定基準

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
高トリグリセリド血症	トリグリセリド	150mg/dl 以上

血液中の脂質異常を放置していると、血管の壁に血液中のコレステロールがたまり**動脈硬化**が進行します。動脈硬化を起こした血管は血栓(血のかたまり)ができやすくなり、つまりやすくなります。そのため**心筋梗塞**や**脳梗塞**などの命に関わる病気を起こしやすくなります。

脂質異常症

放置

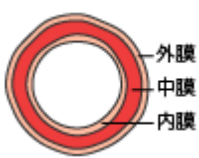
動脈硬化

放置

心筋梗塞・
脳梗塞



血管の横断面《動脈硬化が進むとどうなるの?》



コレステロールがたまる



血栓ができる

原因



食べ過ぎ



飲み過ぎ



運動不足



甘いものの
摂り過ぎ



脂肪コレステ
ロールの摂り過ぎ

他にも、遺伝的な素因が原因となることがあります。

自覚症状がないからといって放っておかずに生活習慣の改善に努めましょう。



脂質異常症改善ポイント

自分の適正摂取カロリーを守りましょう。

☆適正摂取カロリーの計算方法☆

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

標準体重(kg) × 25~30(kcal) = 1日に必要なカロリー



肉類を食べるときは脂身の少ない部位（ヒレ・モモ・ささみなど）を選択しましょう。



LDL コレステロールを増やす食品を控え、減らす食品を活用しましょう。

LDL コレステロールを減らす食品

青魚・豆類・野菜類



LDL コレステロールを増やす食品

卵類・菓子類・乳製品・レバー・肉の脂身



食物繊維の多い食材を取り入れましょう。

食物繊維は、血管へのコレステロールの沈着を防ぎます。また腸内でコレステロールを排出したり、糖質の吸収を遅らせたりしてコレステロール値や中性脂肪の上昇を防ぐ効果があります。野菜、海藻、きのこ類など毎食欠かさずとりましょう。



アルコールは適量範囲内で楽しみましょう。



1日適量：ビール 500ml・ワイン 240ml・日本酒 180ml・ウィスキー 60ml・焼酎 90ml

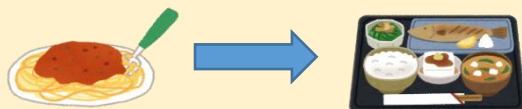
※これはあくまでも目安であり個人差があります。

☆料理選択のポイント☆

①揚げ物・炒め物より煮物・焼き物・蒸し物を選びましょう。



②麺類は意外と高カロリー料理です。パスタやラーメンより和食を選択しましょう。



③単品メニュー（パスタや丼）を食べるときはサラダやおひたしをプラスしましょう。



適度な運動を心がけましょう。

種類：ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動がオススメ☆

頻度：週3日以上

程度：1日30分以上



禁煙にチャレンジしましょう。

善玉コレステロールを低下させる要因のひとつに喫煙があります。喫煙されている方は是非、禁煙にチャレンジしましょう。

