

生活習慣病を予防しよう



血液サラサラ食生活

血液の働き

血液は酸素や栄養を全身に運ぶ役割をします。
大量に汗をかいたときの水分不足や、食事や生活習慣病による脂肪分や糖分の増加、ストレスなどが加わると、血液の流れが悪くなります。このため毛細血管まで十分に血液が行き渡らず、細胞に酸素や栄養を運んだり、老廃物を取り除くなどといった、血液の本来の役割が果たせなくなり病気を引き起こしてしまいます。

こんな生活習慣をしていませんか？

あなたは以下のような生活習慣で思い当たることはありませんか？
当てはまるものが多いほど、生活習慣病の危険が高くなります。



食べ過ぎ



脂肪コレステロール
のとりすぎ



アルコールの
飲みすぎ



甘い物の
食べ過ぎ



運動不足

このような生活を続けていると、
糖尿病や脂質異常症といった生活
習慣病を引き起こします。自覚症
状が出た場合は進行している場合
が多いので、自覚症状がないから
といって放置せず、生活習慣の乱
れの改善に努めましょう。



血管からの危険信号

血液の流れが悪いままで放置しておくと、血管の壁に血液中のコレステロールが付着して**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。

糖尿病や脂質異常症の方その予備軍の人たちは要注意です。またストレスの多い人や肥満の人にも注意が必要です。

【血管の横断面】

正常な状態



動脈硬化が進んでいくと・・・



コレステロールが付着



血栓ができる

最悪の場合死亡

糖尿病・脂質異常症

動脈硬化

心筋梗塞・脳梗塞

アルパーク 検診クリニック

〒733-8624 広島市西区草津新町二丁目 26-1 アルパーク東棟 TEL (082) 501-1115 FAX (082) 501-1083

ホームページアドレス <http://hkenkoukai.jp/>



お食事のポイント



肥満の場合には、その改善が最も効果的！！
「脂肪の質」を考えて食べることも重要！

適正なエネルギー量をとみましょう。

エネルギーのとり過ぎは、肝臓で合成される中性脂肪やコレステロールの増加につながります。
よく噛んでゆっくり食べて食べすぎを防ぎましょう。

脂質の量と質に注意しましょう。

●飽和脂肪酸の多い食品は控えましょう。

血中コレステロール値を上げる飽和脂肪酸を多く含む肉類やバター、乳製品は偏らないように心がけ、魚介や大豆製品、野菜類をバランス良く食べましょう。

意外に脂肪の多い食品に注意！！



* 脂肪の多い食品



ケーキ、スナック、菓子パン、マヨネーズ、ソーセージ、ベーコン

* 肉類は脂肪の少ない部位を選びましょう。



ヒレやモモ

ささみ

コレステロールを多く含む食品を控えましょう。

コレステロールを減らす食品



大豆・大豆製品

野菜・海藻・きのこ

青魚

コレステロールを増やす食品



鶏卵・魚卵

チーズ・バターなど

レバー・肉の脂身・ラード

ベーコン・ハム・コンビーフ

アイスクリーム・ケーキ

アルコール飲料を控えましょう。

*アルコールは1日25g以下が適量です。

アルコール20～25gに相当するアルコール飲料

- ・ビール中瓶1本(500ml)・日本酒1合(180ml)
- ・焼酎0.5合(90ml)・ワイングラス2杯(200ml)
- ・ウィスキーダブル1杯(60ml)



※これはあくまでも目安であり個人差があります。

食物繊維をしっかりとりましょう。

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。



調理のポイント

- ・「揚げる・炒める」よりも「蒸す・ゆでる・煮る」の調理法を多く。
- ・電子レンジや樹脂加工のフライパンなども上手に利用する。
- ・揚げ物は大きく切り油と接する面積を小さくし、油の吸収を小さくする。
- ・フライより天ぷら、天ぷらより唐揚げ、唐揚げより素揚げがおすすめ。

日常生活の注意点

*適度な運動を

*禁煙を

