

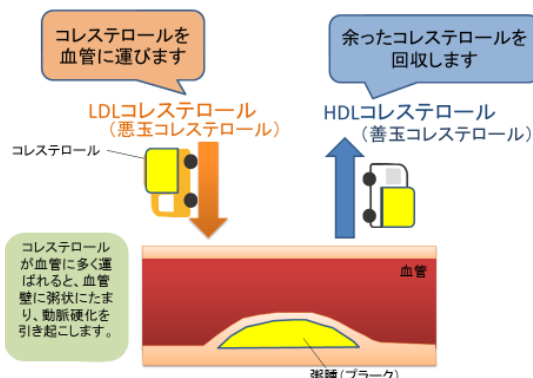
ご存じですか？脂質異常症

脂質を正常なレベルに調整できない状態が脂質異常です。

《診断基準》

LDL コレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上 (空腹時採血)	高トリグリセライド血症
	175mg/dL以上 (随時採血)	
Non-HDL コレステロール	170mg/dL以上	高non-HDLコレステロール血症
	150～169mg/dL	境界域高non-HDLコレステロール血症

《脂質異常が動脈硬化を引き起こす》



血液中の中性脂肪やLDLコレステロール(悪玉コレステロール)が過剰に増えてドロドロ血液に！重症化すると動脈硬化が進行し、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。

☑中性脂肪:300以上
▶中性脂肪が150未満の人と比べて心筋梗塞や狭心症になりやすい。

約2倍

☑LDLコレステロール:140以上
▶LDLコレステロールが100未満の人と比べて心筋梗塞や狭心症になりやすい。

約1.5～2倍

こんなことはありませんか？

- ☐ 毎日のおやつが欠かせない
- ☐ 食事を菓子パンやスイーツで済ませることがある
- ☐ ご飯を大盛りやおかわりすることが多い
- ☐ 揚げ物をよく食べる
- ☐ スナック菓子をよく食べる
- ☐ 週に3回以上お酒を飲む
- ☐ 月に1～3回程度、大量に飲酒する機会がある
- ☐ 運動不足である
- ☐ 肥満である BMI25以上

※脂質異常症の原因には、上記のほかにストレスや加齢(女性であれば閉経)、遺伝などがあります。日頃から食事や運動に気を付けましょう。

実践ポイント

●食事は主食・主菜・副菜をバランスよく

- ・菓子パンを主食に選ばない
- ・油を使った料理が重ならないように
- ・果物は1日100～200gがめやす
- ・間食は控える



●適度な運動を

- ・おすすめの種目＝有酸素運動
※ウォーキング、水泳、サイクリング
- ・時間・頻度＝1日の合計30分以上の運動を
週3日～毎日。
※10分×3回でもOK。



お腹いっぱい食べないと気が済まない場合は…

野菜料理を「毎日プラス一皿」多くとりましょう。野菜・果物、海藻類・豆類・きのこ類に多く含まれる食物繊維は満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防止できます。また、食物繊維は脂肪の吸収を抑える働きがあります。



運動は大変なイメージが…。続かない…。

そんな方は、まずは、今より少し多く体を動かす時間を増やしてみませんか？

