

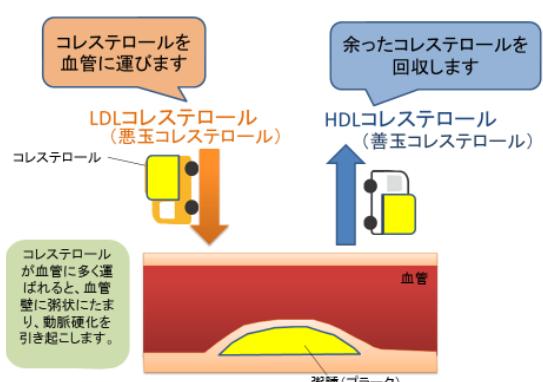
## ご存じですか？脂質異常症

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) 175mg/dL以上 (隨時採血)	高トリグリセライド血症
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

※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。

- 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

### 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「毎日プラスー皿」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？

