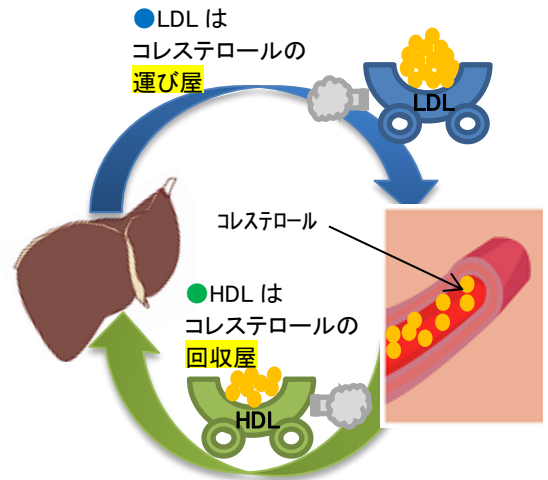


脂質異常症を防ぐために

脂質異常症とは？

脂質異常症とは、血液中にふくまれる**コレステロール**や**中性脂肪(トリグリセライド)**などの脂質が、一定の基準よりも多い状態のことをいいます。以前は、高脂血症ともいわれていました。

一般的には「血液がドロドロの状態」、血管が過剰な脂でつまりかけている状態です。しかし、脂質異常症には、自覚症状はほとんどありません。そのため、知らないうちに血液中に脂が増え過ぎ、さまざまな悪影響を及ぼします。



LDL(運び屋)が多すぎたり、HDL(回収屋)が少なすぎたりすると、血液中にコレステロールがあふれてきます。

重症化すると・・・！！

コレステロールには、悪玉(LDL)コレステロールと善玉(HDL)コレステロールがあります。コレステロールは血液に溶け込めないため、リポたんぱくというカプセルに包まれて血液中を移動します。そのカプセルのうち、からだの隅々までコレステロールを運ぶ働きをしているものを「悪玉」、反対にからだから余分なコレステロールを回収する働きをしているものを「善玉」と呼んでいます。血液中に悪玉(LDL)コレステロールが多くなると、**動脈硬化**を起こしやすくなり、**心筋梗塞**や**脳卒中**などのリスクが高くなります。血管に強い圧力がかかっている高血圧の人が脂質異常症を伴うと、血管壁が傷つきやすいため動脈硬化がさらに進行するリスクがあります。また、インスリンが不足すると中性脂肪が体内で利用されにくくなり、血中に中性脂肪が増えてしまいます。そのため糖尿病の人は脂質異常症を伴いやすく、動脈硬化を進行させるリスクが高まります。

脂質異常症の診断基準

(空腹時採血)

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	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

資料：動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017 年版(日本動脈硬化学会)



“脂質異常”は重症化を防ぐためのチャンスです。健康診断などで「脂質異常症の疑いがある」といわれたときは、放置せずに早めに受診して医師の指導を受けることが大切です。



今日から改善★★脂質異常を招く食生活をチェックしてみましょう！

□甘いもののとり過ぎ注意

お菓子を控えるコツ

- ・お菓子の買い置きをしない
- ・砂糖入りの甘い飲料を避ける
- ・おやつはナッツや果物にする



選ぶなら食物繊維たっぷりおやつを

- ・甘栗、クルミ、アーモンド、ドライフルーツなど
- ・高カロリーなので量に注意しましょう



□お酒の飲み過ぎ注意

節酒のコツ

- ・週2回の休肝日を決める
- ・飲酒量の目安を決める
- ・寝る2時間前までに飲む 等



お酒の適量

ビール中瓶1本 日本酒1合 焼酎0.6合



※女性や高齢者はこの半量程度にしましょう

□肉料理、揚げ物のとり過ぎに注意(飽和脂肪酸をとり過ぎないで)

脂肪の中で、バターや肉類などの動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸はとり過ぎると脂質異常症を引き起こしやすくなります。一方、背の青い魚やオリーブオイルなどの植物性油に多く含まれる不飽和脂肪酸は適量を摂取すると血中の中性脂肪やコレステロール値を適正にしてくれます。

* 肉類は脂身が多いほど飽和脂肪酸が多く含まれます。上手に選んで賢く脂肪カット！

豚肉編



ばら肉100g 14.6g



ロース肉100g 7.84g



かた肉100g 1.17g

オレンジの数字
飽和脂肪酸量

* 朝ご飯の目玉焼きに添えるなら、飽和脂肪酸の少ないものを選びましょう！

朝ご飯編



ベーコン 20g 2.96g



ウインナー25g 2.53g



ロースハム 15g 0.75g



プレスハム 10g 0.15g

* 油脂を使うなら飽和脂肪酸の少なめのものを選びましょう！

油脂編



バター 4g 2.1g



ラード 4g 1.57g



ごま油 4g 0.6g



オリーブ油 4g 0.53g



サラダ油 4g 0.44g



なたね油 4g 0.28g

* 油脂を使わなくても
いい調理法で！！



テフロン
フライパン

OR





今日から改善★★脂質異常を予防する食生活をチェックしてみましょう！

□青魚、大豆製品を多くとりましょう

買って食べる際には背の青い魚や大豆とともに食物繊維が豊富な食材(海藻、根菜類)の組み合わせを選択するのがGOOD!!

例

納豆巻き寿司

+

サラダ+サラダチキン+わかめ

雑穀ご飯

+

鯖の煮物

+

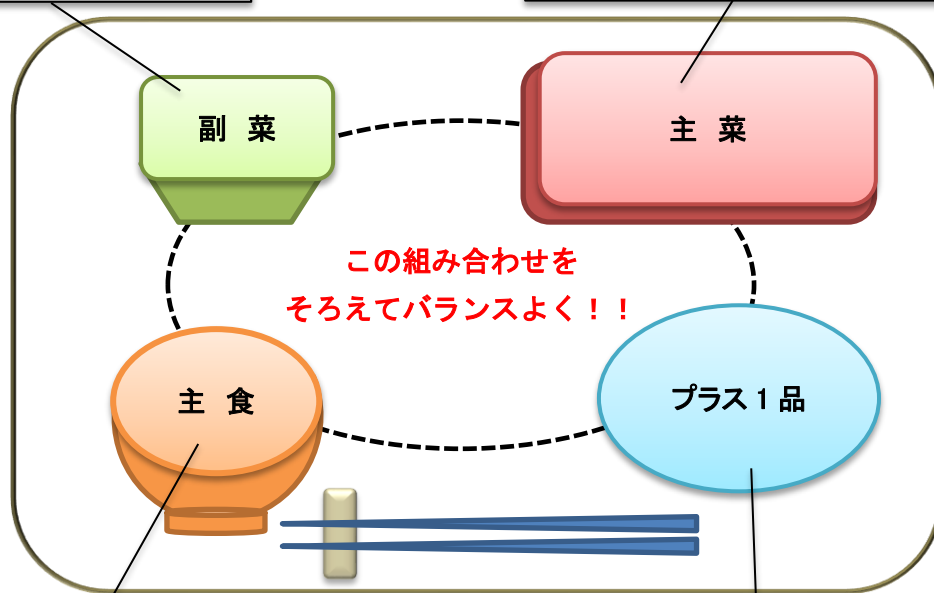
大豆とひじき煮物



□バランスよく食べて過食に注意(肥満を予防)

野菜、キノコ、海藻などを使用した食物繊維たっぷりのメニューに。

コレステロールや飽和脂肪酸の少なめなメニューに！！



主食を適量に。
玄米や麦ごはんなどに変えるのも効果的。

アルコールや嗜好飲料、果物は中性脂肪になりやすいので控えめに！！

