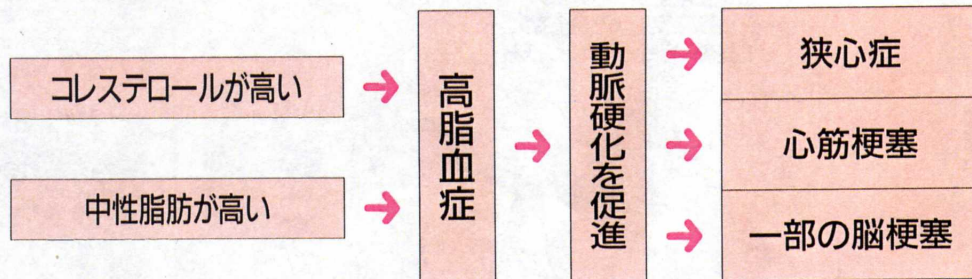


# 高脂血症を予防する

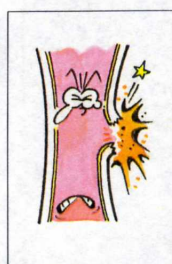
## ●高脂血症ってなに？

血液中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が多い状態をいいます。高脂血症は、動脈硬化を促進させ、さまざまな生活習慣病の要因になりますので、定期健診を受けて自己管理をしましょう。

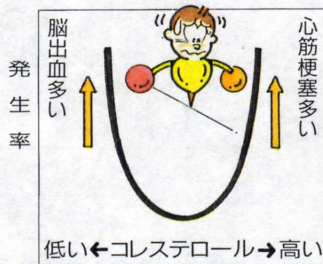


## コレステロール

細胞膜をつくる脂肪(脂質)の一種です。身体を維持するために欠かせない物質ですが、多いと心筋梗塞、少ないと脳出血になりやすくなります。

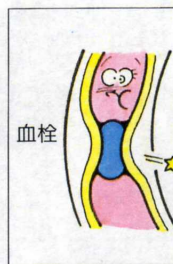


少ないともろく、破れやすくなる



発生率

低い←コレステロール→高い



多いと内腔がせまくなり動脈硬化を起こしやすくなる

## ＜コレステロールの種類＞

- ★LDL(悪玉)コレステロール  
血管壁に蓄積し、動脈硬化を促進する。増えると狭心症・心筋梗塞の原因となる。
- ★HDL(善玉)コレステロール  
血中の余分なコレステロールを取り込み肝臓へ運ぶ。動脈硬化を防ぐ。

## ＜高コレステロールの原因＞

- ①運動不足
- ②動物性脂肪の摂り過ぎ
- ③食物繊維の不足
- ④肥満
- ⑤コレステロールを多く含む食品の摂り過ぎ
- ⑥ストレス



## 中性脂肪

生命維持のための重要なエネルギーですが、食事が過剰になったり、運動不足になると体内に蓄積し、肥満の原因となります。

## ＜高中性脂肪の原因＞

### ①糖分の摂り過ぎ



### ②アルコール



### ③脂肪の摂り過ぎ



### ④運動不足



## ●高脂血症になりやすい生活習慣7つのチェック

- ①普段ほとんど運動をしていない
- ②魚より肉をよく食べる
- ③甘いものをよく食べる
- ④野菜・豆類はほとんど食べない
- ⑤卵類をよく食べる
- ⑥太っている
- ⑦アルコールをよく飲む

\* 該当項目が多い方は、日常生活に注意しましょう

## ●メモ●



## 高脂血症を 予防する日常生活

健康診断で「高脂血症である」と言われたら、  
まずライフスタイルを改善する必要があります。

### ①食生活に注意しよう

- ★1日3回定期的に。早食い・偏食はやめる
- ★夕食は就寝3時間前までに
- ★栄養のバランスを心がける

規則正しく!!



### ②標準体重を維持しよう

BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(計算例) 身長175cm、体重68kgの人  
BMI = 68 ÷ 1.75 ÷ 1.75 = 22.20

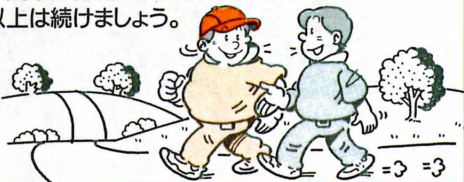
判定基準	やせ	正常	肥満			
			1度	2度	3度	4度
	18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上

(もっとも疾病になりにくいBMI値は22です)

### ③適度な運動を心がけよう

- ★ウォーキングは、運動しながら  
会話が出来る程度で、息切れしないことがコツ。  
15分以上は続けましょう。

早足で歩行  
(ウォーキング)



### ④ストレスを解消しよう

- ★自分のストレス解消法をみつけよう



### ⑤タバコ・アルコールはひかえよう

- ★タバコは悪玉コレステロールを増やし、  
善玉コレステロールを減らす



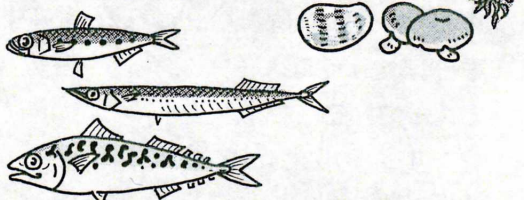
## 高脂血症予防のため 注意する食品

### たくさん摂りたい食品

食物繊維→腸内でコレステロールを吸着し排泄する

- ①野菜類 (ごぼう・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・にんにく)
- ②海藻類 (わかめ・こんぶ・ひじき)
- ③いも類 (さつまいも・こんにやく・じゃがいも)
- ④大豆製品 (豆腐、納豆、おから)
- ⑤果物 (りんご、キウイフルーツ)
- ⑥きのこ類 (しいたけ)

青背魚→血液ががたまりにくくなる  
イワシ、サンマ、サバ、アジ



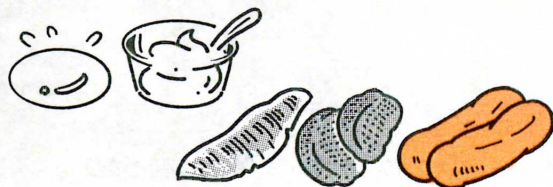
### 適度に摂りたい食品

一部の植物性脂肪  
→コレステロールを減らす  
オリーブ油、なたね油、シソ油など

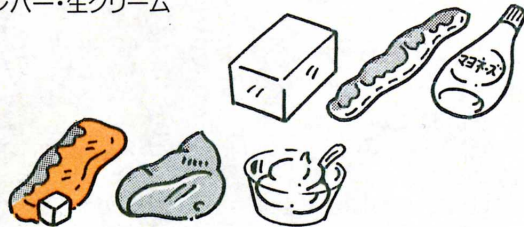


### ひかえたい食品

卵類→コレステロールを多く含む  
卵黄・マヨネーズ・カズノコ・ウニ・タラコ



動物性脂肪→コレステロールを上げる  
バター・ラード・豚肉や牛肉の脂身・ベーコン  
レバー・生クリーム



砂糖(糖質)・アルコール→中性脂肪を上げる  
お菓子・ケーキ・清涼飲料水・ビール・ワイン



\*アルコールは適量はよいが、飲み過ぎると中性脂肪が増える