

# 健康管理センターだより No.2

生活習慣病予防のために  
年1回は健康診断を受けましょう！

## ☆メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

以下の項目が2つ以上に該当

- ①高血圧 収縮期血圧130mmHg以上  
または/かつ  
拡張期血圧85mmHg以上
- ②脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上  
または/かつ  
HDLコレステロール  
40mg/dl未満
- ③高血糖 空腹時血糖110mg/dl以上



メタボリック  
シンドローム

### 内臓脂肪の蓄積

腹囲 男性 85cm以上  
女性 90cm以上

これらの危険因子は1つだけでも動脈硬化を招きます。また複数重なることで動脈硬化を急激に進行させ、死につながる病気(脳卒中や心筋梗塞など)を発症させる危険が何倍にも高くなるのです。

今回はその危険因子の中で『脂質異常症』について取り上げました！



## 脂質異常症とは？

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)が基準値より高いまたはHDLコレステロール(善玉コレステロール)が基準値より低い状態のことを脂質異常症(高脂血症)といいます。

## 脂質異常症を放っておくと...

コレステロールは体を構成する細胞膜やホルモンの材料です。中性脂肪は肝臓や脂肪細胞に蓄積され活動のエネルギー源になります。しかし必要以上に増えると血液中の脂質が血管の壁に付着し、血液の流れが悪くなったり血管が傷付いたり硬くなったりして、動脈硬化が進んでいきます。その結果、脳梗塞や心筋梗塞など血管系の病気が起きやすくなるのです。

病気を発症するまでは、自覚症状が無いため、放っておくと思っているより危険な状態になっていることも...

危険  
動脈硬化



病気を発症させないためにも、生活習慣を見直してみましょう

## 1. 肥満に注意！

肥満(内臓脂肪が多い)だと肝臓でコレステロールが合成されやすくなり、脂質異常症の危険性が高まります。お腹回りがぼっこりしてきた人は注意しましょう！



## 2. 運動をする！

☆ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動は、悪玉コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。  
☆運動は肥満を解消して太りにくい体質を作ります。



## 3. 正しい食習慣を身に付ける！

☆野菜などヘルシーなものから食べましょう！  
☆腹八分目を心掛け、ゆっくりよく噛んで規則正しく1日3食、食べましょう！  
☆外食はカロリーのとりすぎに注意しましょう！  
☆間食を控えるために、手の届くところに食べ物を置かないようにしましょう！

## 4. 食事内容に気を付ける！

控え目にしたい物

脂っこい料理  
味の濃い料理  
脂の多い肉類  
卵、ウナギ、  
鶏皮、マヨネーズ  
オイル系ドレッシング  
酒、ジュース、  
菓子類

積極的に摂りたい物

緑黄色野菜  
海藻類  
きのこ類  
いも類  
青魚  
豆類  
果物

## 5. タバコやお酒は控えめに！

☆タバコは、動脈硬化を促進します。禁煙に努めましょう！  
☆お酒は、意外に高カロリーです。また高脂血症も促進させます。飲みすぎに注意しましょう！



## 6. ストレスを溜めない！

☆ストレスが溜まると、交感神経が刺激され血中脂質上昇作用があるホルモンが分泌されます。ストレスを溜めない生活を心掛けましょう。  
☆睡眠不足もストレスとなり、交感神経を刺激します。夜更かしの習慣を改善しましょう。

## 脂質を控える工夫

### ☆食材を変える

豚もも赤身 100g エネルギー 128Kcal 脂質 3.6g	豚ロース肉(脂身つき) 100g エネルギー 263Kcal 脂質 19.2g	豚バラ肉(脂身つき) 100g エネルギー 386Kcal 脂質 34.6g
低い ←		高い →
鰯1切れ エネルギー77Kcal 脂質 0.2g	鮭1切れ エネルギー133Kcal 脂質 4.1g	ブリ1切れ エネルギー257Kcal 脂質 17.6g

### ☆調理法を変える

- ☆同じ食材でも調理法で脂肪やカロリーが控えられます
- ☆揚げる・炒めるは油を使うのでカロリーがプラスされます
- ◎揚げ物の衣を薄くする、また大きいまま揚げて一口大に切るなどの工夫をする
- ★毎日心掛けて、少しずつでも控えましょう

### 牛もも肉100gを調理した場合

低い						高い
ゆでる	網焼き	蒸す	煮る	炒める	揚げる	
189Kcal	201Kcal	201Kcal	205Kcal	220Kcal	339Kcal	