

健康管理センターだより No.12

今回の
テーマ

コレステロールと中性脂肪

を改善するためのポイントとは!

毎日の生活の中に脂質異常を改善するための一工夫を取り入れ、生活習慣を見直してみましょう!!

脂質異常症とは?



高LDLコレステロール血症
低HDLコレステロール血症
高トリグリセリド(中性脂肪)血症

このような、脂質の値が異常な状態です。脂肪分の多い食事やコレステロールのとり過ぎ、また、食べ過ぎや飲み過ぎなどの食生活の乱れが深く関係しています。

LDLコレステロール

コレステロールを全身へ運ぶ役割がありますが、増えすぎると血管壁に蓄積されます。

HDLコレステロール

血管壁にたまったコレステロールを回収します。

中性脂肪

体を動かすエネルギー源になりますが、増えすぎると小型LDLをつくったり、HDLコレステロールを減らします。

基準値

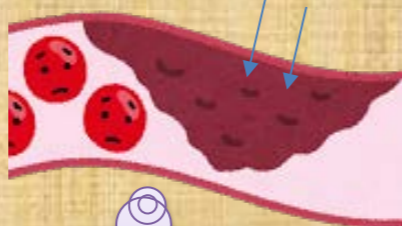
LDLコレステロール
140mg/dl以下

HDLコレステロール
40mg/dl以上

中性脂肪
40~149mg/dl

動脈硬化 を起こします

(血管壁にコレステロールが蓄積された状態)



基準値から外れた状態を放っておくと...

さらに、動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが高まります!

※小型LDLは通常のLDLに比べ血管壁に入り込みやすいなど、動脈硬化を促進しやすい性質があります。

注目!

悪玉 (LDL) コレステロールが高い方は!!



肉類の余分な脂は落としましょう!

肉類は、コレステロールが上がりやすくエネルギーも高めです。お肉を食べる時は、調理法を工夫しましょう。



網焼き



しゃぶしゃぶ



大豆製品を積極的に取り入れましょう!

大豆製品に含まれるたんぱく質にはコレステロールを下げる働きがあります。積極的に摂りましょう!



なっとう



豆腐



豆乳

注目!

中性脂肪が高い方は!!



糖質の摂りすぎに注意しましょう!

ご飯などの炭水化物も摂りすぎると中性脂肪として蓄積されます。また、菓子類はご飯よりもさらに中性脂肪を増やします!



カロリー注意!

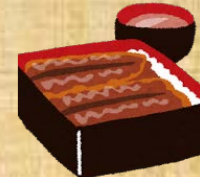


EPA・DHA を積極的に摂りましょう!

青魚などに多く含まれる油(EPA・DHA)は、血液の流れをスムーズにします。



青魚



うなぎ蒲焼

※食べ過ぎによるカロリーオーバーには注意しましょう!

注目!

善玉 (HDL) コレステロールが低い方は!!



禁煙しましょう!

喫煙は、HDLを下げるだけでなく様々な病気を引き起こす元になります。たばこは、今すぐやめましょう!



運動習慣を身に付けましょう!

運動はHDLを上げる効果があります。継続して運動しましょう。