



血液をサラサラにして体の中からキレイに

その鍵は… 『コレステロール』

コレステロールは…

ホルモンや細胞膜など、からだの材料となるものです。
LDL(悪玉)は体の必要なところにコレステロールを運ぶ役割、
HDL(善玉)は血液中や血管壁に溜まったコレステロールを回収して肝臓に戻す役割をしています。

しかし

LDL(悪玉)や中性脂肪が増えすぎると…

血管壁にコレステロールが溜まる

血管がもろくなり **動脈硬化** が進む

脳卒中 (脳梗塞・脳出血)

心臓病 (狭心症・心筋梗塞)

その原因には

生活習慣が 大きく影響

運動不足

食べ過ぎ

喫煙

それ以外にも…

家族性 高コレステロール血症

体質的にLDLコレステロールが高くなる。遺伝子の変異が原因。

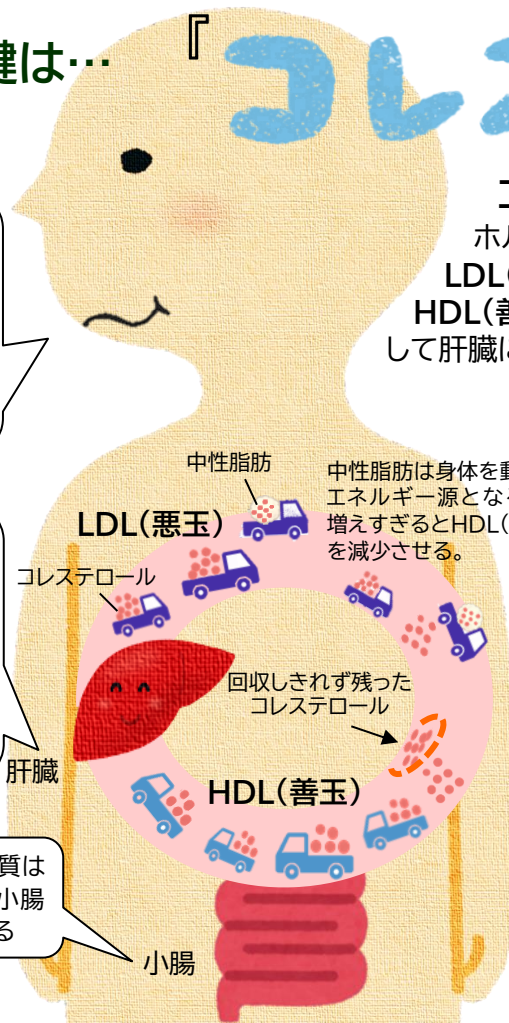
更年期

エストロゲンの分泌が減る閉経後はLDLコレステロールが高くなる人が多い。

体内のコレステロールの約2割は食事から吸収

体内のコレステロールの約8割は肝臓などで合成され、リポタンパク質という粒子に乗せて血液中に送り出す

食事で摂取した脂質は小腸で吸収され、小腸から肝臓に運ばれる



★脂質異常症は検査でしか見つかりません!

脂質異常症の診断基準



HDL(善玉)コレステロール	40mg/dl 未満 → 低 HDL コレステロール血症
LDL(悪玉)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
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dl以上(空腹時採血) → 高トリグリセライド血症 175mg/dl以上(随時採血)
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

次ページから 予防や改善ポイントを紹介していきます☆



“食生活を見直して” 脂質改善を目指そう！！

食事の基本は・・・

主食・主菜・副菜の揃った

「**定食の型**」でバランス良く

1日のエネルギー量は適正でもバランスが悪いと、必要な栄養素が不足します。

脂肪は必要な栄養素が足りないと燃えにくいいため、3食バランス良く摂ることが大切です！

特に、副菜や主菜は色々な食品から選べると◎

主菜
肉・魚・卵
大豆製品など

野菜の適量は
1日 **350g以上**です

主食
米・パン・麺など

副菜
野菜・きのこ
海藻類
こんにゃく



LDL コレステロールが高い場合

Point1

脂質の取り過ぎに注意！



油っこい食事が続くと、太りやすいだけでなく、血液中のコレステロール値を増やす原因になります。また、アイスクリームの乳脂肪、肉の加工品などで、知らず知らずのうちに「見えない脂」を摂っている可能性も…

★コレステロールをたくさん含む食品は控えめにする！

卵, 魚卵

鶏卵, イクラ, たらこなど

内臓

レバー, モツなど

肉の脂身

牛・豚ロース, 鶏皮など

甲殻類

イカ, カニ, えびなど

「飽和脂肪酸」ってなあに？

飽和脂肪酸とは、肉や乳製品に多く含まれ、摂りすぎると血中のLDLコレステロールを増加させます。

《注意したい食べ物》

チーズ 生クリーム バター

朝ご飯のクロワッサンや菓子パン、間食の洋菓子やチョコレート等々…知らないうちに飽和脂肪酸を摂っているかも

《簡単！今日から実践できる☆ちょっとだけ工夫》

★肉の皮や脂身をとる！



鶏肉100gあたり
飽和脂肪酸 **90%減**
コレステロール **19%減**

★選び方を工夫する！

◎お肉を選ぶ時は…
脂身の少ないものを



◎乳製品を選ぶ時は…

無脂肪や低脂肪のものを

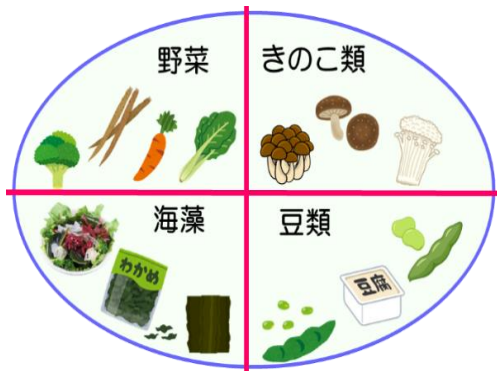


コップ1杯(200ml)あたり
飽和脂肪酸 **71%減**
コレステロール **50%減**

Point2 食物繊維をたっぷり摂る！

食物繊維は、コレステロールが腸で再吸収されるのを抑え、余分なコレステロールの排出を促してくれます。

★食物繊維を多く含む食品



★食物繊維が多く含まれるもち麦を取り入れる！



Check!
白米でも1日3食しっかり摂ることで、食物繊維を“6.9g”摂ることができます。ご飯は両手にのる量が適量です♪



★大豆製品は積極的に！

大豆に含まれるたんぱく質には、血中コレステロール値を下げる働きがあるため、納豆や豆腐などの大豆製品は積極的に食卓へ！



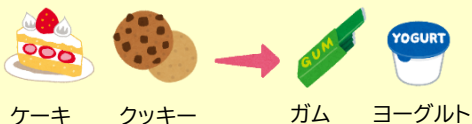
「毎食、野菜を摂る」を意識できると良いですね！

中性脂肪が高い場合

Point1 甘いものに注意しよう！

糖質を多く含む甘いお菓子などを摂りすぎると、体内で中性脂肪が蓄積されやすくなります。果物に含まれる果糖は、中性脂肪を増やす原因にも…。

★お菓子は…



200Kcal以内を目安にして、ご褒美程度に！

★飲み物は…



清涼飲料水は時々！水、お茶をメインに！

★果物の1日適量は…



食べるなら朝がおすすめ！

どれか1つ

Point2 お酒の飲みすぎは控えよう！

アルコールの飲み過ぎは、中性脂肪の上昇を招きます。適量を守って美味しく飲みましょう!!



女性はこの半分が適量です



Point3 青背の魚を摂ろう！

サバやさんま、いわしなどの青魚には血液の質をよくする EPA, DHA が多く含まれています。EPA, DHA には中性脂肪を減らす効果もありますが、たくさん摂ると高カロリーに…。適量を確認して摂るように心がけましょう！



手のひらにのる大きさが1日の適量

Check!
EPA, DHA は熱に弱いので、脂をなるべく逃さないような、生で食べる刺身やホイル焼きがおすすめ☆彡

“体を動かして”脂質改善を目指そう!!

軽く汗ばむ程度の軽い運動は、中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールの分解を進め、HDL(善玉)コレステロールを増やします! ← **これ!運動でしか得られない効果です!!**

オススメは♪ **有酸素運動**

〔種類〕

ウォーキング、水中運動、自転車、踏み台昇降 など

★ウォーキングは、正しい姿勢で効果アップ!



<運動のめやす>

- ◎1日合計、30分以上(小分けでもOK)
- ◎週に3日以上!継続で、効果抜群☆

★運動が難しい日は、体を動かすひと工夫を!



仕事や家事で、運動する時間がないという人は…



「生活活動」を活発にしてみよう♪

家事を運動に変えて、一挙両得☆☆



《例》

- 階段を使う
- 家事でこまめに動く
- 今よりも1,000歩増やせるよう、ちょこちょこ動く
- テレビを見ながら、ストレッチや筋トレ

歩数計でチェック!

《体重コントロール》

脂質異常症の原因の一つに、肥満(特に、**内臓脂肪型**)があります。

◎BMI(体格指数) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ	標準	肥満
18.5未満	18.5~25未満	25以上

※BMI22のとき、もっとも病気にかかりにくいとされています。

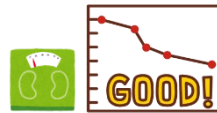


◎腹囲

男性:85 cm以上
女性:90 cm以上



内臓脂肪型肥満



👉 **減量希望者におすすめ!『体重記録表』**

体重の変化を毎日チェックすることで、「どんな時に体重が増減するのか」がわかり、生活習慣改善のヒントになります♪

※「体重記録表」は、健プラHPからダウンロードできます!

《禁煙》



喫煙は、脂質の代謝に悪影響を及ぼし、心疾患・脳血管疾患のリスクを高めます。

しかし!

禁煙2~4年で、これらのリスクは約1/3に減少できます!



そろそろ禁煙、はじめてみませんか?

※禁煙情報については、ぞうしんまる Vol.24, 29号をご覧ください。

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間: 平日(火~土) 9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日: 毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

