

脂質代謝が気になる方へ

	基準値	要注意	受診勧奨値
中性脂肪 (mg/dl)	150未満	150以上300未満	300以上
HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	35以上40未満	34未満
LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	120以上140未満	140以上



脂質が高いとどうなる？

食べ過ぎ、飲み過ぎや運動不足などで血液中に中性脂肪やLDLコレステロールが増えすぎると、血液の流れが悪くなります。放置していると、動脈硬化が進行し、血管が詰まったり破れやすくなったり、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を発症する恐れがあります。



脂質異常症とは？

高中性脂肪血症・高LDLコレステロール血症・低HDLコレステロール血症のいずれかが該当すると脂質異常症と診断されます。

Check! 食事を見直す



肉を減らし魚・大豆製品を増やす

肉の動物性脂肪には、LDLコレステロールを増やす「飽和脂肪酸」が多く含まれています。一方、魚や大豆製品にはLDLコレステロールを減らす「不飽和脂肪酸」が多く含まれています。肉を減らし、魚・大豆製品をとるようにしましょう。



野菜類や海藻など食物繊維をとる

食物繊維にはコレステロールを体外に排せつするはたらきがあります。野菜類や海藻、きのこ、こんにゃく、豆類を多くとりましょう。主食は胚芽米や麦飯、全粒粉パンにするのもおすすめです。

Check! 運動習慣を身につける



ウォーキングなどの有酸素運動を

運動することで中性脂肪が減り、HDLコレステロールが増えます。ウォーキングなどの有酸素運動を、できれば毎日30分程度行いましょう。(⇒P12)