

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)