

脂質異常 の危険がある人へ

中性脂肪 (mg/dl)	150未満	150以上	300以上	500以上
HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	39以下	34以下	
LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	120以上	140以上	180以上
	引き続き生活習慣に気を付けましょう	生活習慣の改善が必要です	生活習慣や肥満を改善し、数値が改善しないなら医療機関の受診をしましょう	すぐに医療機関を受診して下さい

出典：標準的な健診・保健指導プログラム

★このまま脂質異常を放っておくと？

動脈硬化が進行し血管がボロボロになります

脳卒中



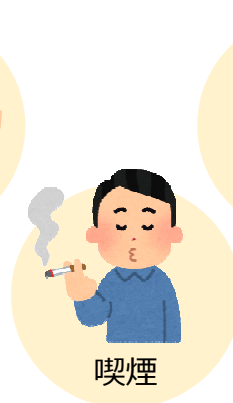
心臓病



認知症



★脂質が高くなる原因は？



中性脂肪とHDLコレステロールは内臓脂肪の蓄積と密接に関わっています。
内臓脂肪を減らせば中性脂肪が減り、HDLコレステロールの改善が期待できます。

脂質異常を改善するために

コレステロールの
とりすぎを防ごう

コレステロール値を上げる食品の取りすぎに日頃から気をつけましょう

中性脂肪を改善したい

＜原因＞ エネルギー過

＜解消法＞ 減量

＜悪化要因＞



身体活動不足



食べ過ぎ



- 糖質・アルコールのとり過ぎ
- 揚げ物などの高脂肪食
- ごはん・パン・麺類などの主食の重ね食べ

コレステロールを改善したい

<p>✕ 飽和脂肪酸を多く含む食品</p>	<p>肉類、バター、チーズなどの乳製品</p> <p>※極端な制限は脳出血のリスクを高めます。適度に摂取することは大切です。</p>		
<p>○ n-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む食品</p>	<p>えごま油、亜麻仁油（α-リノレン酸を含むもの）</p> <p>青背の魚（あじ、いわし、さんま、さばなどEPA・DHAを含むもの）</p>		
<p>とりすぎは控えましょう コレステロールが多く含まれる食品</p>	<p>＜魚介類＞</p> <p>いか、たこ えび類 魚の干物 など</p>	<p>＜内臓＞</p> <p>フォアグラ あん肝 うなぎの肝 レバー など</p>	<p>＜卵＞</p> <p>鶏卵、たらこ うずらの卵 いくら、かずのこ など</p>

油・脂を控えるコツ

- ひき肉を減らし、赤身の肉や魚を増やす
- 肉の脂身はさける
- 揚げ物や炒めものより、蒸し煮や煮物、おひたしがベター
- ノンオイルまたは油控えめのドレッシング、レモンなどの柑橘類、ポン酢を利用する
- フライパンなどの調理器具はくっつきにくく、焦げにくい加工のものにして油の使用を控える
- 肉は網焼き、オーブン焼きにして余分な脂を落とす