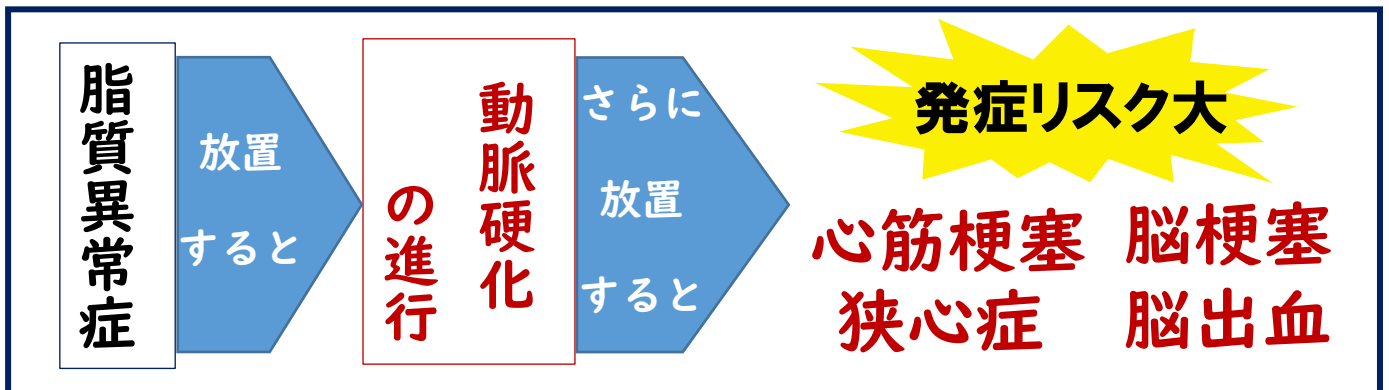


食事で改善！「脂質異常症」

脂質異常症とは

血液中の LDL コレステロールや中性脂肪（トリグリセリド）が基準値よりも多い、あるいは HDL コレステロールが基準値よりも少ない状態をいいます。放置することで動脈硬化が進行し様々な病気のリスクが高まります。



脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

LDLコレステロール	140mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満
トリグリセリド	150mg/dl以上
non-HDL コレステロール	170mg/dl以上

あなたは大丈夫？生活習慣チェック

- ・つい食べ過ぎてしまう
- ・魚より肉をよく食べる
- ・甘い物をよく食べる
- ・野菜をあまり食べない
- ・飲酒の回数や飲む量が多い
- ・運動をする習慣がない
- ・肥満気味である

⚠ 当てはまる項目が多い方は注意が必要です

脂質異常症改善の食事のポイント

食事はバランス良くとることが大切

ごはん、パンは
適量で

炭水化物のとり過ぎは、中性脂肪値の上昇を招きます。

食物繊維を
十分に

食物繊維には血中 LDL コレステロールを低下させる効果が期待できます。

肉より

魚や大豆製品を

魚や大豆製品には動脈硬化を改善する作用があります。

「未精製の穀類」を利用するのもおすすめです
例) 玄米、ライ麦パン等



油を選ぶ
ポイント

LDL
コレステロール

上げる油: バター、ラード、牛脂、マーガリンなど

下げる油: オリーブ油、ひまわり油、大豆油など

高カロリーの食品に注意

油脂を多く使った料理の食べ過ぎは肥満の原因になります。また脂身の多い肉には LDL コレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く含まれているので食べる量と回数を減らしましょう。



甘い食べ物・飲み物は控えめに

糖質の多いお菓子や清涼飲料水のとり過ぎは、中性脂肪を増やします。

お菓子は控え、飲み物も水や無糖のお茶を選ぶことを意識しましょう。

間食は、果物や
低脂肪ヨーグルトに

