

動脈硬化のリスク大!

「脂質異常」



「脂質異常」ってなに?

血液中の脂質が基準値から外れた状態を「脂質異常」といいます。

以前は、脂質異常を高脂血症と呼んでいました。

中性脂肪

基準値: 150mg/dl未満

活動のエネルギー源。
使われなかつた分は、体脂肪
や肝臓に蓄えられ、肥満の
原因になる。

LDLコレステロール

基準値: 120mg/dl未満

細胞膜やホルモンの原材料と
なるコレステロールを全身に
運ぶ係。
多すぎると血管壁にたまる。

HDLコレステロール

基準値: 40mg/dl以上

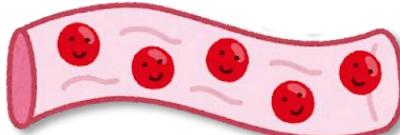
余ったコレステロールを回収し
て肝臓に運ぶ係。
少ないと回収能力が低下し、
LDLコレステロールが増える。



脂質異常症が体に及ぼす影響は?

中性脂肪やLDLコレステロールそのものは私たちの体に必要不可欠なものです
が、増えすぎると動脈硬化を招きます。

健康な血管



進行した
動脈硬化



動脈硬化が進行すると…

心筋梗塞や脳卒中

などを引き起こす可能性
が高まることも…



健診結果を見て、基準値から外れていないかチェックしてみよう!

脂質異常を予防しよう!!

食事編

LDLコレステロール対策

★飽和脂肪酸、コレステロールを多く含む食べものを控える

飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身や乳製品、加工食品などや、コレステロールの多い卵やレバー、魚卵などは控えましょう。



★野菜、きのこ、海藻をしっかり食べる

食物纖維は腸内でのコレステロールの吸収を抑えて排出を促す働きがあります。

中性脂肪&HDLコレステロール対策

★食べすぎない

よく噛んでゆっくりと食事をし、腹八分目にしましょう。



★肉を控え、魚を積極的に食べる

青背の魚に多く含まれるEPAやDHAなどは中性脂肪を減らしやすくしてくれます。

★アルコールはほどほどに

アルコール量は1日20gまで（女性は10g程度）に。週2日以上の休肝日を設けましょう。

*1日の目安：ビール（5度）なら中ジョッキ1杯（500ml）、日本酒（15度）なら1合（180ml）

運動編



★適度な運動を続ける

1日30分、週3回以上の運動を目標にしましょう。

*簡単に取り組めるウォーキングがおすすめ！

その他、階段を多く利用する、雨の日は動画を参考に室内エクササイズなど

＼しまねMAMEインフォ・今から始めるスキマ運動／



▲農作業・労働作業の工夫で
できる筋力アップ



▲家事・デスクワーク編



★禁煙する

喫煙は、体内のHDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールを酸化させ、動脈硬化を促進させます。禁煙グッズや禁煙外来なども活用して禁煙を！