

## 脂質異常症を防ごう！

HPで公開中



血液中の脂質(脂肪の成分)には中性脂肪やコレステロールなどがあり、脂質異常症の判断基準にある脂質検査として、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、Non-HDLコレステロールがあります。脂質異常の状態を放置すると、血管壁に脂質がたまり、血管の内腔が狭くなる、詰まるなど、血管の弾力性が失われ、動脈硬化が進行します。脳卒中や心臓病などのリスクを大きくあげるため、これを機に、生活習慣を見直し、脂質異常症を予防しましょう！

### 脂質異常症診断基準

※1 中性脂肪に随時採血(食後10時間未満)の基準値が設定されました

血液検査をチェック！ 1つでも当てはまると脂質異常症です。

＜基準値＞	
中性脂肪	150mg/dl以上(空腹時)
	175mg/dl以上(随時) <sup>※1</sup>
LDLコレステロール	140mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満
Non-HDLコレステロール <sup>※2</sup>	170mg/dl以上

日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年度版より



基準値に当てはまるとすぐに治療が必要ということではありませんが、生活改善や医師への相談が必要です。

※2 Non-HDLコレステロールとは  
総コレステロールからHDLコレステロールを引いたもの。  
LDLコレステロールを含むすべての悪玉コレステロールの量を表しています。

### アブラの種類と要注意な生活習慣

#### 【LDL(悪玉)コレステロール】



コレステロールを肝臓から血管に運ぶ役割。増えすぎると血管壁に入り込み悪さをする。  
＜注意＞肉の脂身、バターやラード、生クリームなどの動物性食品の摂り過ぎで上昇

#### 【HDL(善玉)コレステロール】



血中に増えすぎたコレステロールを回収して肝臓に戻す役割をもつ。

＜注意＞肥満、喫煙、運動不足で低下

#### 【中性脂肪】



脂肪組織に蓄えられ、活動をしたときに脂肪酸に代わり、エネルギーとして使われる。  
中性脂肪が増えすぎると悪玉コレステロールが超悪玉コレステロールに変化する。

＜注意＞

お酒、油もの、甘いものや白米などの糖質の摂り過ぎで上昇

### ★体に良いアブラと悪いアブラ



#### 不飽和脂肪酸 摂ってほしいアブラ

★動脈硬化や血栓を防ぎ、LDLコレステロールを減らす

ex)オリーブオイル、エゴマ油、アマニ油、魚の油、



#### 飽和脂肪酸 摂りすぎに注意！

★LDLコレステロールが増え、肥満や心筋梗塞、糖尿病、動脈硬化のリスクが高まる

ex)バター、ラード、牛脂 など



※不飽和脂肪酸であっても摂取量が多すぎると肥満に繋がります。摂り過ぎには注意が必要です。

### 食事・運動のポイント

★脂身や卵は大量に摂り過ぎないようにし、全体の食事に気をつける

★脂を減らす工夫をした調理法を意識する

茹でる・蒸すなどの調理方法にしましょう。肉の脂身や鶏肉の皮を除いたり、赤身の多い肉を選ぶのもおすすめです。

★食物繊維を積極的に摂る

食物繊維は不要なコレステロールを絡めとって体外に排出する働きがあります。野菜、海藻、きのこ類を食べましょう。

★揚げ物の摂り方を工夫する

衣を少なめにしたり、油の量が少なくなるよう天ぷらやフライより唐揚げを選ぶなど気をつけましょう。

★よく噛んでゆっくり食べる

早食いは、カロリーオーバーになりがちです。噛み応えのあるものを選ぶことや、客の回転率のよいお店を避けるなど工夫しましょう。

★有酸素運動を取り入れる

ウォーキングや水泳などの運動を1日合計30分以上を週3回以上、または週全体で150分以上行いましょう。

生活習慣の見直しだけでは、脂質異常を改善できない場合もあります。  
異常を指摘された場合は、医師に相談しましょう。