

気になる脂質異常症

脂質異常症とは…

HDL（善玉）コレステロールとLDL（悪玉）コレステロール、中性脂肪のバランスが崩れて、LDLコレステロールや中性脂肪が増えすぎたり、HDLコレステロールが少なすぎる状態を脂質異常症といいます。自覚症状がほとんどないため軽視されがちです。

● コレステロール ●

細胞膜やホルモンの材料であり、消化・吸収に必要な胆汁酸の原料になります。

● HDL（善玉）コレステロール

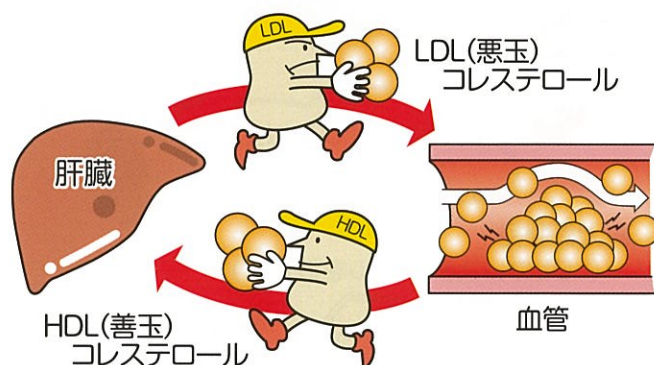
血管中の余分なコレステロールを肝臓に運び動脈硬化を防ぎます。

● LDL（悪玉）コレステロール

全身の細胞にコレステロールを運びます。多すぎると血管の壁に蓄積し、動脈硬化を促進します。

● 中性脂肪 ●

身体を動かすための重要なエネルギー源です。食べすぎ運動不足により体内に蓄積されて、肥満・脂肪肝・動脈硬化の原因になります。



LDLコレステロールや中性脂肪の高い状態を放っておくと、動脈硬化を進行させます。

さらに進行すると…

脳 梗 塞

心筋梗塞

狭 心 症

日常生活の改善ポイント！

● 適度な運動をしましょう

適度な運動は、HDLコレステロールを増やし中性脂肪を減らします。特に、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

会話ができる程度のペースで楽しく歩いてみましょう♪



● 禁煙に挑戦しましょう

たばこは、HDLコレステロールを減らし、動脈硬化を進めます。禁煙をサポートしてくれる禁煙外来もおすすです。

今は、楽に禁煙する方法もあります！



● ストレスを解消しましょう

ストレスは、ホルモンの分泌を狂わせ、中性脂肪やLDLコレステロールを増やします。

自分なりのストレス解消法を見つけましょう♪



食生活の改善ポイント



1 食品を上手に選びましょう

LDLコレステロールと中性脂肪を減らすためには、積極的に摂取したいものと控えめにしたほうがよい食品があります。

摂取したいもの

■青背の魚

(LDLコレステロール・中性脂肪を減らす)



いわし

さんま

ぶり

マグロ

■野菜・きのこ・海藻類

(食物繊維を多く含み、コレステロールの吸収を抑え、排泄を促す)



野菜は1日350g以上
とりましょう！

■大豆製品

(LDLコレステロールを減らす)



控えたいもの

■牛・豚ばら肉・ベーコン・ハムなどの動物性脂肪



牛肉

豚ばら肉

ベーコン

ハム

■アイスクリーム・チーズなどの乳脂肪、洋菓子など



アイスクリーム

バター

チーズ

カップ麺

スナック菓子

チョコレート

ケーキ

■アルコール

〈1日の適量〉
ビールなら500ml
日本酒なら1合
ワインならグラス2杯



■鶏卵



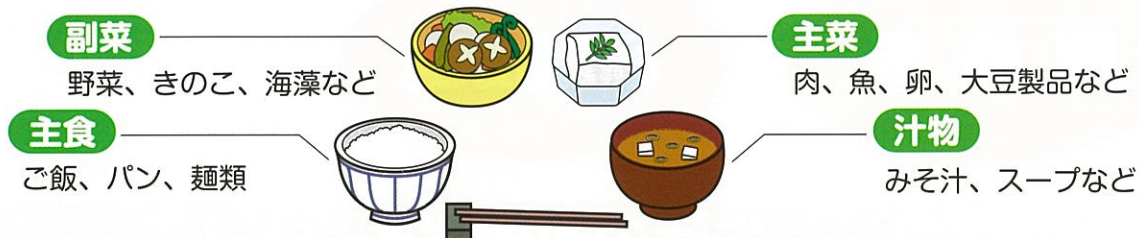
1日1個以内を目安に
しましょう！

※コレステロールの吸収率は個人差が大きいので、
治療中の方は、医師の指示に従いましょう。

2 バランス良く食べましょう

1日3食、主食・副菜・主菜をそろえましょう。

タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン・ミネラルなどをバランス良くとることができます。



3 食べ方を工夫しましょう

- 一口20回以上かむ
- 野菜料理などがみこたえのあるものから先に食べる
- ながら食いはしない

腹八分目を心がけ
ましょう！



JA宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2番16号(JAビル宮城7F)

TEL 022-264-8245 FAX 022-264-8329