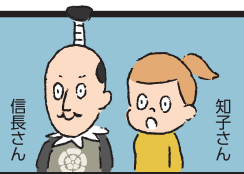


# 動脈硬化のリスク大! 「脂質異常」



信長さんって、外国の食べもの、食べたことありますか?

あるぞ! だが、これはめずらしいのう...

南蛮貿易が始まると、宣教師や貿易商人たちによって、カステラや金平糖などの南蛮菓子が伝えられました

どれ、ひとくち...!!!

そうなんですよ。おいしいですよね!

ん? 待てッ!!! なんだか胃がもたれてきたぞ...

1 2 3

このまま脂っこいものばかりを食べ続けていると... **脂質異常**なる病の予感がするぞ!!

脂質異常とは、血液中を流れる脂質のうち、**「中性脂肪」「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」**のいずれかが**基準値から外れた状態**のことじゃ。

昔は**高脂血症**と呼んでいたよ。

4 5

放置すると...

**動脈硬化**を引き起こし、**突然死**や**後遺症を招く病気**につながることもあるぞ。

**心筋梗塞**

**脳卒中**

など

ええ〜! どうしたら脂質異常にならずに済むんですか?

6 7

脂質異常を防ぐには...

**食生活の改善**と、**運動量のアップ**がカギじゃ!

毎食、野菜もとります!

ワシも運動しておるぞ!

8 9

# 脂質異常の リスクと予防法

## 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。  
使われなかった分は、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。

悪玉

### 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。

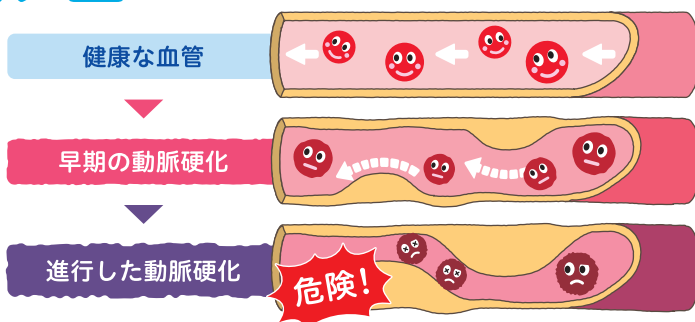
善玉

## 脂質異常が体に及ぼす影響は？

中性脂肪やLDLコレステロール自体は私たちの体に必要不可欠なものです。増えすぎると**動脈硬化**を招きます。



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…



## 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、加工食品などと、コレステロールの高い、卵やレバー、魚卵などは控えましょう。

- 野菜、きのこ、海藻を食べる

食物繊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、腹八分目を守りましょう。

- 肉を控え、魚を食べる

青背の魚に多く含まれる油(EPA、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(女性は半数程度に)。週2回以上の休肝日を設けましょう。

#### 1日の目安

- ビール(5度) 中びん1本(500ml)
- 日本酒(15度) 1合(180ml)

今日からできる!

#### おすすめの食事

- 大豆製品を1品プラス

いつもの食事に納豆や豆腐などをプラス

- 肉から魚にチェンジ

牛丼からネギトロ丼にチェンジなど

### 運動編

- 適度な運動を継続する

1日30分、週3回以上の運動を目標にしましょう。

今日からできる!

#### おすすめの運動

- ウォーキング

まずはだれでも簡単に取り組めるウォーキングから

- 階段を多く利用する

目標は上り2階分、下り3階分!

- 雨の日は室内でエクササイズ

動画などを参考に、室内でできる運動を



### その他

- 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今すぐ禁煙を!

