



脂質対策



「脂質異常」を放置すると起こる病気

- 肥満症やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
- 動脈硬化が原因による脳梗塞や心筋梗塞

「脂質異常状態」を予防するには

食べ過ぎや
飲み過ぎを防ぐ

食べ過ぎ・飲み過ぎ＝エネルギーをとりすぎると、肝臓でのコレステロールの合成（中性脂肪）が増えます。

食物繊維を食べる

食物繊維は腸管からのコレステロールの吸収を抑え、体外への排泄を促します。

適度な運動

適度な運動により、善玉であるHDLコレステロールが上がり、余分なコレステロールを回収してくれます。

おすすめの取組プラン

- | | | |
|--------------------------|----|--|
| <input type="checkbox"/> | 食事 | 食堂で1食あたりの野菜量を増やし、麦飯や雑穀米を採用する。 |
| <input type="checkbox"/> | 食事 | 会社で頼む配達弁当を油の多い味の濃い弁当ではなく、野菜多めの薄味の業者を選ぶ。 |
| <input type="checkbox"/> | 食事 | 食堂のお茶碗を一回り小さいものに替える。 |
| <input type="checkbox"/> | 食事 | 残業時等、提供するものは、菓子パンよりおにぎりにする。 |
| <input type="checkbox"/> | 運動 | 朝礼時や15時などにラジオ体操や簡単なストレッチを取り入れる。 |
| <input type="checkbox"/> | 運動 | 運動イベント（携帯電話の歩数計機能を活用した歩数競争など）や実技のある健康講座を企画、開催する。 |
| <input type="checkbox"/> | 環境 | 野菜のメリット、コレステロールの多い食品、適量の飲酒量について情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など） |
| <input type="checkbox"/> | 環境 | 健診の結果、脂質〔中性脂肪、LDL（悪玉）コレステロール〕の高い従業員に医療機関への受診を促す。（受診時間は勤務扱いにする） |