

これであなたも大丈夫、今から脂質異常症を防ぎましょう

～美味しい食べ物が多い時期、今こそ食習慣を振り返りましょう～

●あなたも脂質異常症かも●

みなさん、毎年健康診断を受けていただいていると思いますが、ご自身の結果はご存知でしょうか？

主な生活習慣病には高血圧、糖尿病、脂質異常症がありますが、特に脂質異常症は比較的若い年齢から見られ、平成 28 年協会けんぽ被保険者（約 20 万人）の健診データを調べたところ、脂質異常症が疑われる方が 38.4%となっており、とても身近な生活習慣病の一つです（表 1 参照）。



表 1 生活習慣の見直しが必要になる脂質異常の状態

検査項目	脂質の数値
中性脂肪 (TG)	150mg/dl 以上
HDL コレステロール	40mg/dl 未満
LDL コレステロール	120mg/dl 以上

●今からでも出来る！食事による脂質異常症予防対策●

脂質異常症の要因は主に肥満、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などがあります。

日常生活の中で気をつけるポイントについて、今回は食事面に着目してお話させていただきます。

私が普段お会いする方は、食べやすさを重視して麺類やおむすび、パンのみ等の簡単な食事で済ませる方が多い傾向にあります。そんな方でも少しの工夫でバランスの良い食事に近づけることができますので食べ方を見直してみましょう。

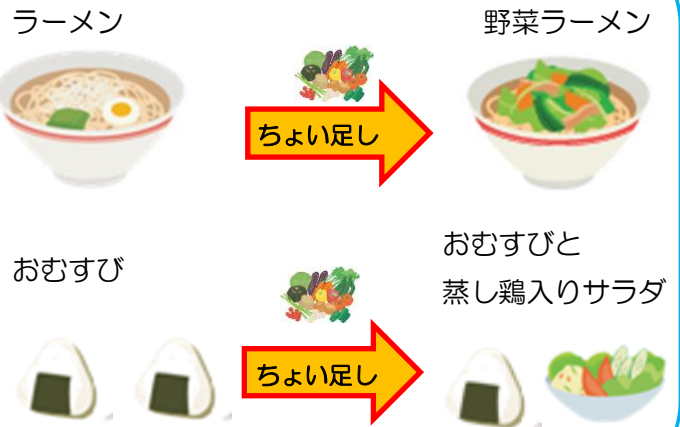


① 野菜類をとにかく 1 品付け足してみましょ！

私たちは 1 食 1 品程度野菜類が不足していると言われています。脂質異常症は血管の中に油分が溜まり、血液の流れが悪くなっている状態なので、食物繊維の多い野菜類を毎食摂ることにより血流がスムーズになります。

具体的には、ラーメンの場合は、野菜ラーメンやちゃんぽん麺など具沢山のメニューへ変更することや、おむすびの場合は、蒸し鶏入りのサラダや具沢山汁を付け足す方法などがお勧めです。（図 1 参照）

図 1 改善例



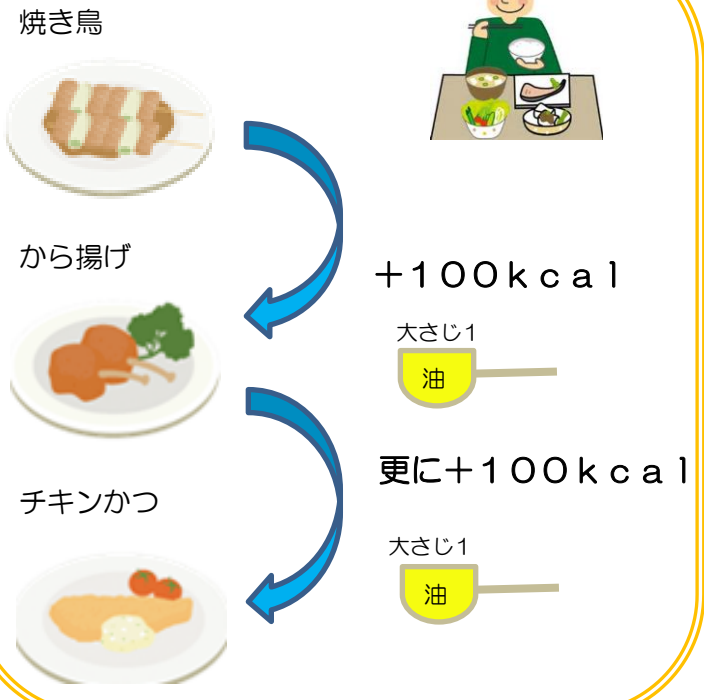
② 肉と魚の割合は 1 : 1、偏らないように注意！！

外食やコンビニ利用が多い方は肉料理に偏りがちだと思います。魚に含まれる油には、コレステロールを減らす作用がありますので、肉食中心の方は 2～3 回に 1 回は魚料理を取り入れることをお勧めします。

③ 上手に選んで余分な脂質を減らしましょう

肉料理を選ぶ場合でも、調理法を変えるだけで余分な脂質を減らすことができます。どうしても揚げ物が食べたいときはフライや天ぷらより、素揚げやから揚げなど油の吸収量が少ないものがお勧めです。（図 2 参照）

図 2 調理法の違い



●最後に●

私達の身体は、日ごろ自身が摂取している食べ物からつくられています。野菜を多く摂るようにして、食べる内容に気をつけながら元気に過ごしましょう。