

## タイプ別改善ポイント

### ◆HDL（善玉）コレステロールが少ない場合

- ・運動する
- ・禁煙する
- ・飲酒は適量にして、週1回以上休肝日をもうける
- ・青背の魚を積極的にとる
- ・野菜や海藻をたっぷりとる



### ◆LDL（悪玉）コレステロールが多い場合

#### とりすぎに注意する食品（例）

- ・不飽和脂肪酸を多く含む食品



#### 意識してとりたい食品（例）

- ・飽和脂肪酸を多く含む食品



- ・食物繊維を多く含む食品



#### 不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸の見分けポイント

冷やすと固まる『あぶら』は、不飽和脂肪酸です！



### ◆中性脂肪が多い場合

- ・運動する
- ・肥満を解消する
- ・大豆製品をとる
- ・糖質とアルコールを控える

食べ過ぎや飲み過ぎに注意しましょう。



#### 糖質が多い食品（例）



保健センターだより ☎76-2855

## 特集「脂質異常症」

あなたの血液、ドロドロになっていませんか？

脂質は、炭水化物やタンパク質と並び、体内でエネルギー源となる大切な栄養素です。

私たちの体に欠かせない物質ですが、脂質が増えすぎると、血液はドロドロになります。ドロドロの血液は、血管の内壁にくっつきやすく、動脈硬化を引き起こす大きな要因になります。

脂質異常症とは、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態をいいます。また、脂質異常症は、特に目立った症状がありません。だからといって放置しておく、心臓病や脳卒中などを引き起こしやすくなります。そうならないよう生活習慣を見直す必要があります。



#### 自分の生活を見直してみよう！ 生活習慣チェック！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> BMIが25以上、もしくは腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上である | <input type="checkbox"/> 乳製品が好き          |
| <input type="checkbox"/> 運動不足気味だ                                | <input type="checkbox"/> 甘い物が好き          |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸っている                              | <input type="checkbox"/> 甘い飲み物をよく飲む      |
| <input type="checkbox"/> 満足するまで食べる                              | <input type="checkbox"/> 海藻やキノコ類をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 間食をよくする                                | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない      |
| <input type="checkbox"/> 肉、あぶらの多い料理が好き                          | <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む、休肝日がない  |

チェックをつけた項目が脂質異常症に関係します。自分のライフスタイルを見直しましょう。



### まずは、食べ過ぎない工夫をしよう！

食事で摂取した脂肪や炭水化物は、体を動かすエネルギー源となりますが、食べ過ぎや飲み過ぎなどにより余った分が脂肪として蓄えられます。

食べる量を無理に減らさずに、食べ過ぎないための工夫をしましょう。

#### 満腹感を覚えよう

- ・野菜から食べる
- ・ゆっくり食べる
- ・よくかんで食べる



#### 食べた量を把握しよう

- ・小皿に盛り付ける
- ・だらだらはやめる
- ・遅い夕食や夜食に注意する



#### バランスよく栄養をとろう

- ・定食スタイルにする
- ・汁物は野菜を多くする
- ・栄養のある食品を選ぶ

