

## ★脂質異常症とは？

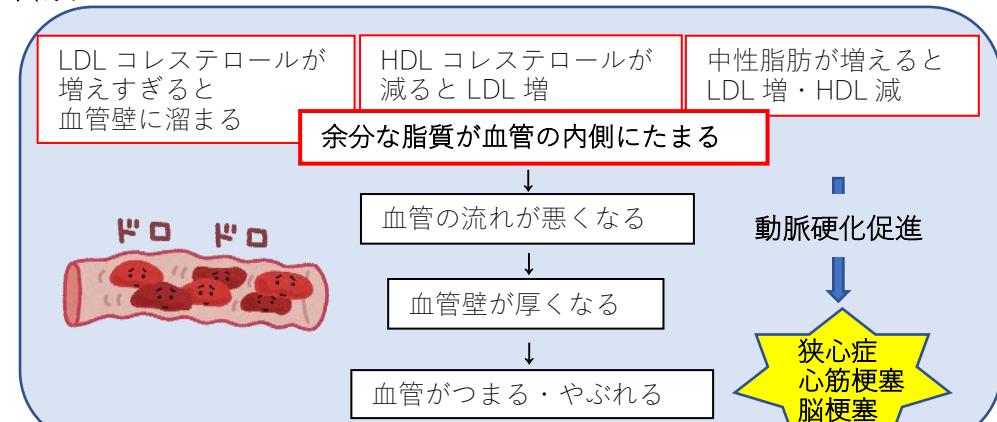
血液中の脂質の値が基準値から外れた状態

## ★診断基準は？

(空腹時採血) この基準に当てはまる場合でも、すぐに治療が必要というわけではありません。

LDL (悪玉) コレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
悪玉コレステロール：肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ 増えすぎると血管が細くなり血栓ができる動脈硬化を進行させる		
HDL (善玉) コレステロール		
	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
善玉コレステロール：増えすぎたコレステロールを回収し、 さらに血管壁にたまつたコレステロールを取り除いて、肝臓へもどす		
トリグリセライド (中性脂肪)	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症
中性脂肪：重要なエネルギー源。とりすぎると体脂肪として蓄えられて肥満をまねく		
Non-HDL コレステロール	170mg/dL以上	高non-HDLコレステロール血症
	150~169mg/dL	境界域高non-HDLコレステロール血症
総コレステロールより善玉の HDL コレステロールを引いたもの		

## ★放っておくと…



★原因 肥満 食べすぎ 飲みすぎ 運動不足 喫煙 遺伝

★改善のためには？

## ①適正体重を目指しましょう

適正体重 (kg) の目安 = 「身長 (m) × 身長 (m) × 22」

## ②食生活を見直しましょう

## 過剰な摂取を控えた方が良い食品

- ・脂肪分の多い肉類（特に脂身）、乳製品、マーガリン、ショートニング、インスタントラーメンなど



- ・食事中のコレステロール（卵・レバー・もつ・魚卵に多く含む）の摂取量を見直す  
LDLコレステロールが高い人が摂取量を控えることで、コレステロール値が下がる可能性がある



- ・糖質  
主食大盛り、おかわりやめる。お菓子を減らす  
果物類も果糖を多く含むので、1日1個程度がおすすめ  
甘いジュースは無糖のお茶類へ



- ・アルコール  
日本酒1合、ビール400ml、ワイン200ml程度へ



## 積極的に摂取した方が良い食品

- ・食物繊維  
主食は胚芽米や麦飯、全粒粉パン、そばなどにし、豆類もとりましょう  
野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなどを食事ごと2皿摂取が目安



- ・魚（青魚）の脂肪  
体内のコレステロールを下げる働きがある脂肪酸を多く含む



## ③その他

- ・禁煙 喫煙にて、血管の壁が損傷を受け、血液成分も血栓形成に傾く
- ・植物油は大さじ1杯/日程度にしましょう