

健康診断で脂質異常があるとされたあなたへ

中性脂肪・コレステロール値改善のためのワンポイント

○検査の基準

脂質検査	基準値	説明
中性脂肪	149以下	エネルギー源で皮下脂肪の主成分となる
HDLコレステロール	40以上	善玉コレステロールと言われ、血管内からコレステロールを運び出す
LDLコレステロール	119以下	悪玉コレステロールと言われ、末梢組織にコレステロールを運ぶ

コレステロールの働き

- ・細胞膜の材料になる。
コレステロールはその細胞の膜を構成する大事な成分になります。
- ・ホルモン(副腎皮質ホルモン、性ホルモン)の材料になる。
- ・胆汁酸(消化液)の材料になる。



○自覚症状

高脂血症だとはっきりわかる自覚症状がないため、症状だけで高脂血症を早期発見することは難しいと言えます。

高脂血症を放っておくと、増えた脂質がどんどん血管の内側にたまってしまい、知らないうちに体の血管が傷ついて、動脈硬化を引き起こす恐れがあります。

○脂質異常の主な原因と対策

食事や運動との関連が強く、まずは食生活の改善と生活習慣の改善が重要となります。

自分の食事内容をチェックしましょう

- ・ 生活習慣の観点から問題を洗い出すことが大切です。まずは、毎日の食事の内容を書き出して、食事内容をチェックしてみましょう。



② 肥満がある場合は、体重をコントロールしましょう

- ・ 標準体重を知りましょう
※標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (日本肥満学会の式)

③ 食事内容を見直しましょう

- ・ 低脂肪牛乳などの利用や乳製品や卵は適正にとりましょう
- ・ 肉は脂肪の少ない部位を選びましょう
- ・ 市販食品や加工食品は、動物性脂肪を使っているものが多いので注意しましょう
- ・ 野菜など食物繊維を十分に摂りましょう
- ・ アルコールの飲み過ぎに注意しましょう
- ・ 甘い物の取り過ぎに注意しましょう

④ 体を動かしましょう

- ・ 息がはずむ程度の運動(有酸素運動)を取り入れましょう
- ・ まずは、無理なくできるものから行ってみましょう
(例) 普通に歩いていたが、早足で歩く
近ところは、車を使用しないで歩く



⑤ 当面 3ヶ月間の目標を立ててみましょう

- ・ 専門家と相談し実行できそうな目標を立てましょう
例えば
1、3食きちんと栄養バランス(主食・主菜・副菜)を整えて食べる
2、脂質の吸収を抑える野菜(食物繊維)を毎食食べる
3、満腹になるまで食べない