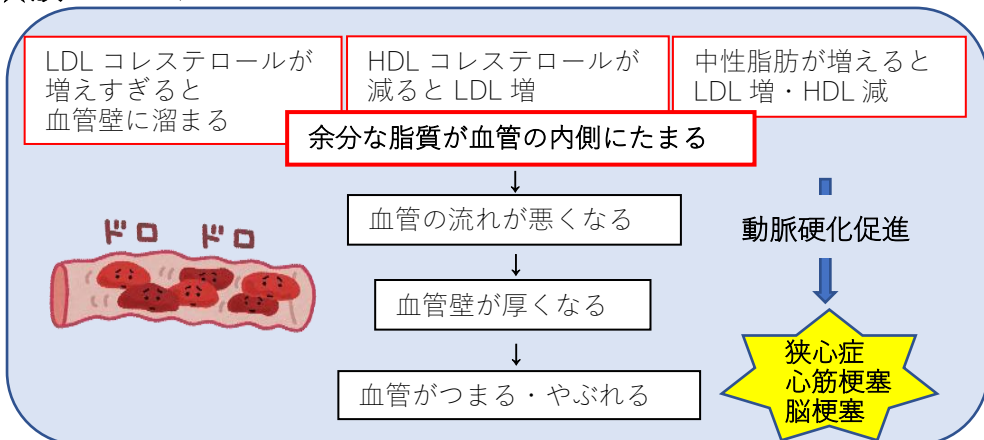


★脂質異常症とは？ 血液中の脂質の値が基準値から外れた状態

★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て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っ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
- ・食事中的コレステロール (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・こんにやくなどを食事ごと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
- ・植物油は大きじ1杯/日程度にしましょう