

健診結果と生活習慣から 「今の体」を見直そう～脂質編～

悪者扱いされがちな“脂質”ですが、細胞の材料や体を動かすためのエネルギー源になり、実は、体にとって欠かせないものです。しかし、血液中の脂質バランスが崩れると、自覚症状なく血管の老化が進み、やがて命に関わる病気を招くこともあるので放置は禁物です！

知っておきたい！“脂質”のこと

脂質異常症はボクたちのバランス次第！



HDL
コレステロール
善玉です！



LDL
コレステロール
悪玉です！



(TG)
トリグリセライド
中性脂肪です！

脂質バランス
がいいとき



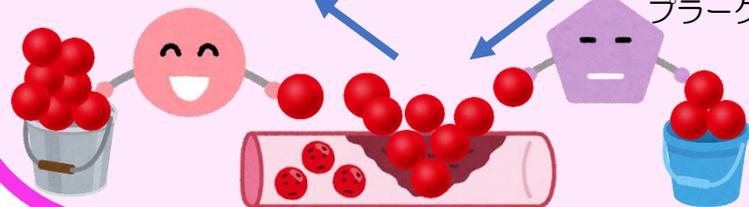
脂質バランス
が崩れると…



脂質異常症

悪玉コレステロールと善玉コレステロールの働きのイメージ

血管壁に蓄積したコレステロールを回収



血管壁の中にコレステロールをため込みプラークをつくる

脂質異常症の種類と原因

高LDL
コレステロール血症

LDLコレステロール
140mg/dl以上



血管壁にコレステロールが蓄積。

飽和脂肪酸の摂り過ぎ！！



低HDL
コレステロール血症

HDLコレステロール
40mg/dl未満



コレステロールを回収しきれず、余分なコレステロールが血管壁に蓄積。

喫煙・運動不足！！



高トリグリセライド
血症

トリグリセライド (TG)
150mg/dl以上



内臓や皮下に過剰に蓄積。肥満や脂肪肝に！

糖質、油もの、酒の摂り過ぎ！！



脂質バランスを整える8つのポイント

1 肥満を防ぐ



2 魚・大豆食品を毎日一品摂る



3 野菜・海藻を毎日食べる



4 オリーブオイルなど良質の油を摂る



5 お菓子は和菓子に



6 運動習慣をつける



7 禁煙する



8 お酒は飲み過ぎない

