

中性脂肪値が高いと言われたら

脂質異常症

私たちの体を流れる血液は全身の細胞に酸素や栄養を与え、二酸化炭素や老廃物を回収しています。血液は本来「サラサラ」しているものですが、中性脂肪やコレステロールなど脂質の割合が増加すると「ドロドロ」になり、脂質異常症になってしまいます。

●気を付けたい検査結果

中性脂肪	HDLコレステロール	LDLコレステロール
【保健指導判定値】 150mg/dl以上	【保健指導判定値】 40mg/dl未満	【保健指導判定値】 120mg/dl以上

脂質異常症とは

脂質異常症は別名「サイレント・ディーズ（沈黙の病気）」と呼ばれており、その名の通り、痛みや熱はおろか、全くといっていいほど自覚症状がありません。

このため、健康診断などで「中性脂肪の数値が高い」と医師から指摘されても、あまり気にか

けず、脂っこい食事とお酒、タバコの生活を続けてしまう人が多いのです。

脂質異常が続くと着実に血液の状態は悪化し、気が付いたら動脈硬化ということも珍しくありません。

脂質異常症の原因

遺伝や他の病気が原因の場合もありますが、最大の要因は「日常生活」にあると言えます。



脂質異常症を予防する食生活

1日3食規則正しく

一般に1日2食の人は太りやすいといわれています。朝食を抜くなど食事の間隔があくと、脂肪が作られやすい体になるためです。

外食はメニューに注意

丼物やカレー、パスタなどの一品ものよりも定食などバランスがいいものを。薄味のお店を選ぶのも良いでしょう。

寝る前に食べない

就寝後は体のカロリー消費量が落ちるため、肥満の最大の原因になります。

積極的に摂りたい食材、控えたい食材

● 摂りたい

抗酸化作用のあるもの	緑黄色野菜・柑橘類
食物繊維を含むもの	海藻・きのこ・いも
抗血栓作用をもつもの	タマネギ・にんにく・納豆・ししとう
不飽和脂肪酸を含むもの	あじ、さば、さんまなどの魚介類・シソ油・大豆油
イソフラボンを含むもの	豆腐・納豆・きなこ

● 控えたい

肉類などの動物性脂肪
スナック菓子
清涼飲料水
など

適度に体を動かして肥満を解消!

体を動かすことには「肥満」の解消とあわせて、中性脂肪やLDLコレステロールの分解を進め、HDLコレステロールを増やす働きもあります。

続けることが大事

適度な運動量を知ろう

負担の少ない有酸素運動を



日常生活で気を付けたいこと

お酒は飲み過ぎないように

少量の飲酒には抗血栓作用もありますが、酒量が増えれば血中の中性脂肪も増え、肝臓の中性脂肪産生も活発になります。

めざせ禁煙!

喫煙はHDLコレステロールを減らし、中性脂肪を増やすうえ、LDLコレステロールの酸化を進めます。

上手に休む

過労や過度の緊張、さらに寝不足などのストレスは、血中のコレステロールや中性脂肪を増やします。

