

# 脂質異常症を

# 予防しよう！

一緒に健診結果を  
振り返りましょう！



国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象に、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの早期発見を目的とした特定健診を実施しています。

☆メタボリックシンドロームとは、BMI(体格指数)または腹囲が基準値を上回っている方で、さらに血圧、脂質、血糖の3つの因子のうち、2つ以上に有所見と判定された状態です。



大仙市では40代以降に**脂質異常症**(※)になる方の割合が多いです！

(※)KDB:厚生労働省様式(様式3-1)生活習慣病全体のレセプト分析

**脂質異常症**とは、血液中にLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多くなった状態、またはHDL(善玉)コレステロールが少なくなった状態をいいます。脂質異常症になると血管内にコレステロールがたまり、動脈硬化が進行しやすくなります。

	項目	基準範囲	検査でわかること
血中脂質	中性脂肪 (mg/dL)	150 未満	食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎなどで高くなり、肥満や動脈硬化の原因になります。
	HDLコレステロール (mg/dL)	40 以上	不要なコレステロールを体外へ排出します。 別名「善玉コレステロール」
	LDLコレステロール (mg/dL)	120 未満	増加すると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。 別名「悪玉コレステロール」

HDLコレステロールは、食事で改善することが難しいため、習慣的な運動が効果的です。

中性脂肪やLDLコレステロールは食生活が原因で増えてしまうことが多いです。

こんな食事は要注意！

- ・おにぎり、パン、ラーメン、パスタなど主食だけですませることが多い
- ・肉が好きなので魚はあまり食べない
- ・野菜は少ししか食べない
- ・気づくとお酒の量が多くなってしまふ

＼毎日できる食習慣を見つけよう！／

## 余分な脂質を摂らないために！

### □ 糖質の摂りすぎに気を付ける

お菓子、菓子パン、ジュース、スポーツドリンク等に含まれる砂糖は体に吸収されるスピードが速く、摂りすぎると中性脂肪に作り変わり、体に蓄えられます。飲み物は無糖がおすすめです。

### □ コレステロールを上げやすい食品を控える

【 LDL コレステロールを増やす控えたい食品 】

肉の脂身、ソーセージ、卵、バター、チーズ、インスタント麺、チョコレート、ショートケーキなど。

特にひき肉や脂身、肉の加工品を日常的に食べている方は、週に数回は赤身の多い部位やささみなどの脂肪が少ない肉、不飽和脂肪酸の多い魚(マグロ、サンマ、ブリ、アジ、サバ、イワシ)などに置き換えてみることから始めてみましょう。

### □ 3食バランスよく食べる

主食・主菜・副菜のそろった食事を意識しましょう。特に秋田県は野菜の摂取量が小鉢 1 つ分不足しているといわれています。食事の1口目は野菜から、よく噛んで食べることを意識しましょう。

## 中性脂肪と LDL コレステロールの数値を上げないために！

### □ 食物繊維で余分な油を体外に出す

海藻類、きのこ類、豆類、野菜、果物は脂肪の排出を助ける食物繊維が多く含まれる食品です。週に何回か雑穀入りご飯や胚芽入りパン(一般的な小麦粉からは取り除かれる胚芽を使ったパンのこと、ミネラルやビタミンも豊富)に変えたり、黒い食品(黒ごま、黒豆、わかめ、のり、きくらげ、ひじき)を習慣的に摂ることも食物繊維を無理なく摂取するためにおすすめです。

### □ お酒の飲み方を見直す

アルコールは肝臓で中性脂肪の合成を促進します。飲みすぎには気を付けましょう。

<成人男性の1日の適量の目安 ※女性はこの半分が適量です>

日本酒は1合 (180ml)	ビールは 中ビン1本 (500ml)	ワインは グラス2杯弱 (200ml)	ウイスキーダブルは 1杯(60ml)
-------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------

おつまみはこってりした揚げ物よりもお浸し、お刺身や冷奴などがおすすめ

### □ 肥満の方はダイエットをして適正体重を目指す

肥満の解消は脂質異常症の予防、改善に直結します。お腹が空いたときには歯磨きやシュガーレスガムを噛んだり、飲み物はノンカロリーのものを選び、間食を徐々に減らしましょう。

脂質異常症は自覚症状がほとんどありません。ですが、脂質異常症を放置しておく大きな病気を招くことに繋がりますので、生活習慣の見直しや改善が大切です。