

大仙市健康増進センターからのお知らせです

中性脂肪・コレステロール

今年度の健診結果を
振り返りましょう！



高めではありませんか？

40歳の皆さん、今年度の特定健診は受けましたか。特定健診は、生活習慣病の原因ともなるメタボリックシンドロームの早期発見を目的としています。

☆メタボリックシンドロームは、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、高血圧と **脂質異常** を持つ方の割合が多くなっています。

脂質異常とは

血液中にLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪などの脂質が非常に多くなった状態、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。

	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」

脂質異常は自覚症状がほとんどありません。ですが、脂質異常を放置しておくことと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。

☆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。

こんな食事になっていませんか？

- ・おにぎり、パン、ラーメン、パスタなど主食だけで済ませることが多い
- ・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



食生活の改善方法を裏面に載せています。ご覧ください



～今日から始めよう食生活改善～

(中性脂肪・LDLコレステロール編)

中性脂肪について

①糖質の摂りすぎに気を付けましょう

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**に作り変えられ体に蓄えられます。飲み物は無糖がおすすめです。

糖質0の飲み物もありますが食品 100g 当たり糖質 0.5g未満のものは「糖質ゼロ」と表示できるため、**本当に0gとは限りません。**たくさん飲んでしまうと、糖質の摂りすぎになりますので、注意しましょう。

②お酒は控えめにしましょう

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。

<1日の適量の目安>純アルコールで 20g を超えない量 **☆どれか1つまでが適量です**

--	--	--	--

LDLコレステロールについて

①LDLコレステロールを上げやすい食品の摂りすぎに注意しましょう

コレステロールを上げやすい食品 (LDLを増やす飽和脂肪酸を多く含む)	コレステロールを上げにくい食品 (LDLを減らす不飽和脂肪酸を多く含む)
肉の脂身、卵、バター、チーズ、ソーセージ、ベーコン、インスタント麺、洋菓子(生クリーム、チョコレート) など	魚、大豆製品、植物油

☆お肉は脂身の少ない部位の鶏肉ではむね肉、豚肉ではもも肉 ☆青魚には中性脂肪を減らす働きがあります。 ☆肉だけでなく魚や大豆製品も食べましょう。

体によい油(魚の油も含む)もカロリーが高いため、摂りすぎには注意しましょう
1日の目安:魚1切れ(70~90g)

中性脂肪・コレステロールの上昇を防ぐためには

◇1日3回のバランスのよい食事が基本です◇

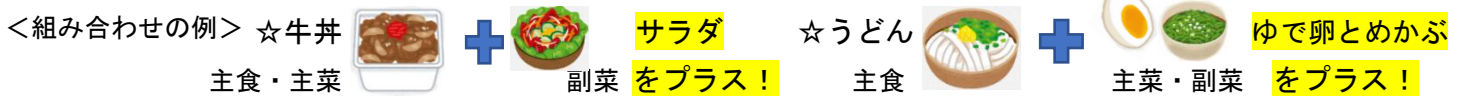


3つそろってバランスがよくなります

1日のどこかで牛乳・乳製品、果物をプラス!

コンビニやスーパーのお惣菜を利用するときにも、上手に組み合わせることでバランスが整います。

☆丼ものや麺類など単品料理だけにならないように気を付けましょう。



◇食物繊維が豊富な副菜をたっぷり取り入れましょう◇

野菜・きのこ・海藻に多く含まれる食物繊維は、脂質や糖質の吸収を抑えます。食べる順番を**野菜から**食べ始めると、血糖値の上昇も緩やかになり、生活習慣病の予防や改善が期待できます。**よく噛むこと**が大切です。

