

## 健康だより

脂質異常症を  
予防・改善しましょう

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

脂質異常症とは、血液中の脂肪分(コレステロールや中性脂肪)が多すぎるまたは少なすぎる状態で、血管の内側にコレステロールなどが付着して血流の流れが悪くなる“動脈硬化”を引き起こす原因になります。脂質異常症を放置すると、動脈硬化を加速させ、命にかかわる心臓病・脳血管障害などの病気を引き起こやすくなります。

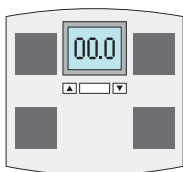
## 脂質異常症の最大の原因は「生活習慣」にあります

脂質異常症の主な原因は、「運動不足」「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」「肥満」などの生活習慣や、その他「遺伝的要因・体質」などがあります。生活習慣が原因の場合は食生活を適正に保つこと、適度な運動をすることが脂質異常症の予防・改善につながります。

## 生活習慣を改善するポイント！ ※数値が改善しない場合は医師に相談しましょう

## 適正な体重にする

内臓脂肪が多い人や肥満の人は、まず減量をしましょう。



## 水分をこまめに摂る

こまめに水分補給をしてサラサラな血液を維持しましょう。



## コレステロールを摂り過ぎない

卵類(魚卵も含む)、内臓類(レバーやモツ)には多くのコレステロールが含まれています。1日300mg以下に控えましょう。

(例)卵黄 1個50g(185mg)  
牛レバー 70g(170mg)  
鶏モモ皮付100g(89mg)など



## 甘いものや脂身の多い肉を控える

肉類の脂身・バター・ラード・生クリームや、クッキー・ケーキ・スナック菓子を控えましょう。また、青魚、大豆、オリーブオイルなどはコレステロールを下げる働きをしてくれます。エネルギー過剰にならないように適度に摂りましょう。



## 糖質やアルコールを摂り過ぎない

菓子類やジュース、お酒、油料理、ご飯などの糖質の摂り過ぎは中性脂肪を高めます。アルコールを摂り過ぎると肝臓での中性脂肪の合成が高まり、肝臓に蓄積されるので、飲み過ぎには注意しましょう。



## 食物繊維を多く摂る

食物繊維は脂肪分の吸収を抑え、コレステロールを体の外に出す働きがあります。食物繊維を多く含む、野菜・海藻・きのこなどを積極的に摂りましょう。白米から、玄米・麦飯・全粒粉のパンに代えることもお勧めです。野菜は1日5皿を目安に食べましょう。



## あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。  
お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)