

地域療養支援室だより ~一緒に健康になりませんか~

## 脂質異常症についてお話しします！

### 脂質異常症の原因とは？

脂質異常症の多くは生活習慣（過食・運動不足・肥満・アルコールの飲み過ぎなど）によって起こります。体質的な要因が関係することもあります。

### 脂質異常症の予防、改善方法とは？

#### 食生活を見直しましょう

- 脂質の多い食事はなるべく控えましょう。

脂身の多い食事は悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を上昇させます。

バラ肉、ひき肉、ソーセージなど加工食品は控えましょう。  
からあげ、とんかつ、天ぷらなど油脂を多く使った料理は量や回数を減らしましょう。



- 肉を減らし魚や大豆製品、野菜を取り入れましょう。

魚には脂質異常を改善するDHAやEPAが豊富です。

大豆はコレステロールを低下させる作用があります。

野菜の食物繊維はコレステロールの吸収を緩やかにする作用があります。



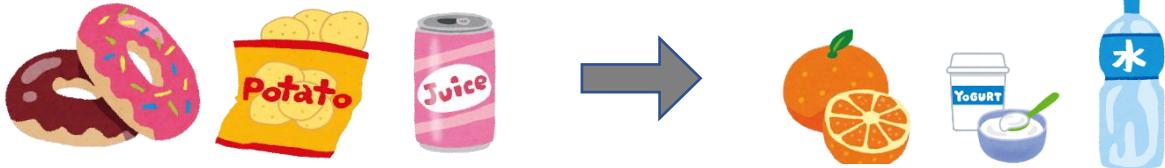
- 炭水化物の取り過ぎは注意しましょう。

体重増加や中性脂肪の上昇を引き起こします。

ごはんは茶碗1杯を目安にしましょう。



- お菓子や甘い飲み物は控えましょう。  
糖質の多いお菓子や、清涼飲料水は中性脂肪を増やします。  
間食には果物や低脂肪ヨーグルトなどがおすすめです。  
飲み物は水や無糖のお茶を選ぶことを意識してみましょう。



- 飲酒は適量にしましょう。  
アルコールは中性脂肪を上昇させます。適量を守って飲みすぎないように。つまみはヘルシーなものを。



## 運動しましょう

運動は中性脂肪の減少と善玉コレステロール（HDL コレステロール）の増加をもたらします。



10分でも体を動かそう！

## ベスト体重を維持しましょう

適正な体重を保つことはコレステロールや中性脂肪の改善に有効です。

毎日の体重測定で体重増加を防止しましょう。

