

脂質異常症を予防・改善する食生活

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が増えたり、HDLコレステロールが減ったりした状態のことをいいます。この状態を放置しておくとう動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった怖い病気を引き起こします。食生活を少し変えるだけで脂質異常症を予防・改善することができます。

基本の食生活

生活習慣病の予防・改善のために意識して取り組んでみましょう。

適正体重を維持する

毎日の体重測定で体重増加を防止！



禁煙と運動

1日でも早い禁煙をおススメします！



食物繊維をとる

雑穀米や毎食の野菜で手軽に食物繊維をプラスしましょう



※一般的な野菜ジュースでは食物繊維は取りにくいので、野菜の代わりとしておススメできません。



魚や大豆製品をとる

肉より魚や大豆製品の割合を多くしましょう。飽和脂肪酸の摂取を減らすことができます。



コレステロールとは？

身体に必要な脂質

コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸などの材料となります。ただし通常の食生活で不足が心配されることはほとんどありません。

植物性の油にはほとんど含まれていない

液体の植物油はどれも「コレステロール0」
「コレステロール0だから」「体に良さそうだから」といって過剰に摂取しても健康効果は期待できません。
油脂は **1日大さじ1弱**を目安に使用しましょう。



タイプ別の改善ポイント

1. LDLコレステロールが高い 動物性の脂を減らしてみよう

動物性の脂には飽和脂肪酸が多く含まれます。飽和脂肪酸はLDLコレステロール値を上げてしまう原因の1つです。



低脂肪に！

- ・乳製品は低脂肪がおススメ
- ・脂身の少ない豚もも肉や鶏ささみ肉を選ぶ
- ・生クリームを使った洋菓子やチョコレートは控えよう

2. 中性脂肪が高い

お菓子やお酒を減らしてみよう

糖質を多く含むお菓子や主食、アルコールのとりすぎは中性脂肪を上げてしまいます。また清涼飲料水や缶コーヒー、野菜・果物のジュースにも気を付けましょう。



- ・休肝日を増やそう
- ・お菓子やアイス、ジュースは控えよう
- ・遅い時間の食事は中性脂肪を上げる原因！

3. HDLコレステロールが低い

菓子パンやインスタント食品を減らしてみよう

菓子パンやマーガリン、総菜（揚げ物）にはトランス脂肪酸が多く含まれます。トランス脂肪酸はHDLコレステロール値を低下させるだけでなく、LDLコレステロール値を上げてしまいます。



- ・パン食や麺食よりご飯食がおススメ
- ・揚げ物は週に1～2回程度にしよう