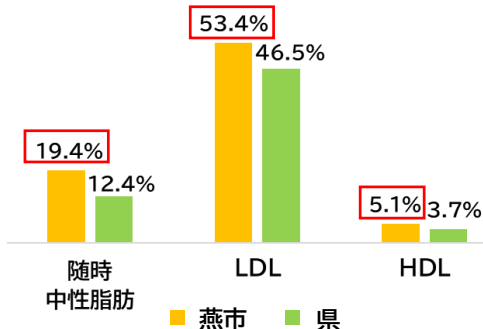


## 脂質異常症を防ぐ食生活

脂質異常症とはLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が増える、HDL（善玉）コレステロールが少なくなるなどの状態のことを言います。自覚症状がほとんどなく、進行すると動脈硬化の原因にもなります。定期的に健診を受診し、食生活を見直しましょう。

### 燕市の現状（令和7年度燕市特定健診結果より）

燕市の特定健診の判定区分において、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールの項目で基準範囲を外れる人の割合が県平均より高い傾向にあります。



中性脂肪やコレステロールが増えすぎると、脂質が血管壁にたまり、血管内が狭くなることで**心血管疾患、脳血管疾患**を起こすリスクが高くなります。  
**食生活習慣を見直して脂質異常症を防ぎましょう！**

中性脂肪が高いとHDLコレステロールが低くなり、血糖値も上がりやすくなります。



### 食生活習慣の改善

#### 基本の生活習慣

- **禁煙**  
喫煙は中性脂肪、LDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールが低下する原因の一つです。
- **適正体重を目指す**  
毎日体重測定を行い、増えすぎないように気を付けましょう。
- **減塩（6g/日未満）、食物繊維を意識**  
減塩は高血圧対策になり、食物繊維はコレステロールの吸収を抑えてくれます。



#### 中性脂肪が高い

**お菓子やお酒を減らそう**  
**夜遅い食事は控えよう**

糖質の多い食品（お菓子、果物）や炭水化物、アルコールのとりすぎは中性脂肪を上げる一因になります。清涼飲料水、ジュース、缶コーヒーの糖質にも気を付けましょう。



- ・週3日は休肝日を
- ・水分摂取は水かお茶
- ・夜遅い食事は量を控えめに

#### LDLコレステロールが高い

**動物性脂肪を減らす**

動物性の脂にはLDLコレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く含まれています。



- ・牛乳なら低脂肪乳がおすすめ
- ・脂身の少ないお肉、魚や大豆製品を取り入れる
- ・バターや生クリームなどを使用したお菓子を控える  
→パンに塗るバター、カフェラテ等にも要注意

#### HDLコレステロールが低い

**高脂質の食べ物を控えよう**

揚げ物やラーメン、パンやケーキなどの油に含まれているトランス脂肪酸はHDLコレステロールを下げ、LDLコレステロールを上げてしまいます。

- ・マーガリン、ショートニングを使用したお菓子、コーヒーのクリームの使用は控えめに
- ・揚げ物は週1、2回にしよう

