



防ごう 生活習慣病！

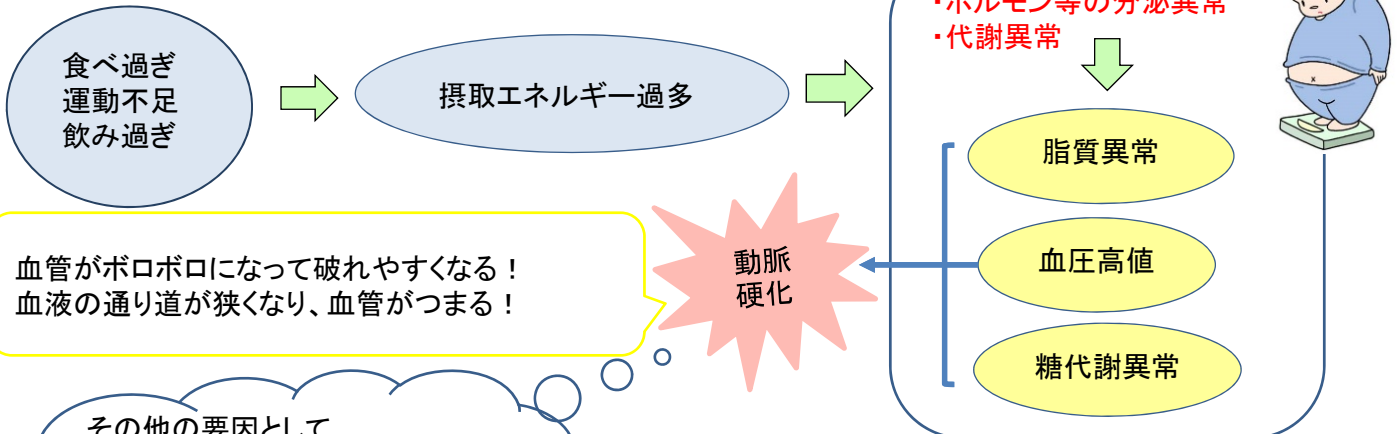
(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病がテーマの特集をしています。生活習慣と聞くと何を思い浮かべるでしょうか。食事や運動、飲酒、喫煙など様々なことが挙げられると思います。この生活習慣が原因になる病気を生活習慣病と言います。今回は生活習慣と強く関連のある脂質異常症について特集します。

不健康な生活習慣を続けると・・・

様々な病気を引き起こすと言われている動脈硬化につながります。



血管がボロボロになって破れやすくなる！
血液の通り道が狭くなり、血管がつまる！

動脈硬化

その他の要因として、

- ・加齢
- ・喫煙
- ・肥満
- ・メタボリックシンドローム

加齢は仕方のないことですが、それ以外の危険因子は取り除けるものです。

脂質異常症、糖尿病、高血圧症といった生活習慣病がある場合でも、治療を続けることで動脈硬化の進行を遅らせることができます。



動脈硬化が進むと、脳血管疾患や心疾患など様々な病気につながり非常に危険です。
生活習慣を見直し、動脈硬化を防ぐことで、病気を防げるかもしれません！

脂質異常症について

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を脂質異常症と言います。脂質の種類には、中性脂肪、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)、HDLコレステロール(善玉コレステロール)があり、いずれも基準値を外れると動脈硬化を進めます。また、それぞれ基準値から外れる原因や改善方法が異なります。

	基準値	30～149mg/dl ※脂質異常症診断基準は150mg/dl以上
	原因	慢性的な食べ過ぎ、飲み過ぎ、高カロリー食品(甘いものや脂肪分の多い肉類など)の摂り過ぎによってエネルギーが余ると、中性脂肪となり、蓄積されていきます。酒、糖質の摂り過ぎによっても上がります。
中性脂肪	改善方法	<p>①食べ過ぎに注意する よく噛んで食べる(まずはいつもより5回多く噛んでみる、噛み応えのある食品を取り入れる)、食事の途中に箸を置き休むなど、ゆっくり食べるようにする工夫をして腹八分目を心がけましょう。</p> <p>②夜間はあまり食べないようにする 夜間はエネルギー消費量が少なくなり、食べた物が中性脂肪になりやすい傾向があります。</p> <p>③アルコールを飲み過ぎない 男性のアルコールの適量は、1日当たりビールなら500ml、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯程度まで、女性はそれぞれの半量です。</p> <p>④適度な運動をする。詳しくは裏面をご覧ください。</p>



<裏面もご覧ください>

LDL(悪玉)コレステロール	基準値	60~119mg/dl ※脂質異常症診断基準は140mg/dl以上
	原因	動物性脂肪の多い食品、コレステロールを多く含む食品の摂り過ぎなど、食事が原因となりやすく、他にも喫煙やストレスも影響すると言われています。
	改善方法	①禁煙 ②ストレスを溜めないようにし、十分休息をとる 食事については栄養コーナーへ！

HDL(善玉)コレステロール	基準値	40mg/dl以上 ※脂質異常症診断基準も同様
	原因	運動不足、肥満、喫煙などが原因です。HDLコレステロールが低い場合、中性脂肪は高くなることが多いと言われています。
	改善方法	①適度な運動をする ②禁煙



※日本動脈硬化学会HP参考

脂質の改善のために☆運動のポイント

適度な運動は中性脂肪を下げ、HDLコレステロールを上げる効果があります。

- ・ウォーキング・軽いジョギング・水中運動・自転車等の有酸素運動
- ・ややきつと感じる程度の運動強度。
- ・1日合計30分以上(10分以上の運動であれば合計しても良い)、週3日以上(できれば毎日)



慣れない運動は筋肉や骨を痛める危険があるので、無理のないペースから始めましょう。動脈硬化がある場合は激しい運動で突然死や心筋梗塞を起こす危険もあるため、主治医に相談の上、実施しましょう。

栄養コーナー 脂質異常症を予防する食生活のポイント

脂質異常症とは、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態のことを言います。この原因としては食事による影響も大きいので、今回は脂質異常症を予防・改善する食生活のポイントについてご紹介します。

LDL(悪玉)コレステロールが高い場合

①飽和脂肪酸の摂りすぎ

肉の脂身、バターやラード、生クリーム等の乳製品に多く含まれる。パーム油やヤシ油にも含まれ、インスタントラーメン等の加工食品にも多いので要注意。



②トランス脂肪酸の摂りすぎ

マーガリンやショートニングに多く含まれ、それらを使用したスナック菓子、パン、クッキー・ケーキなどの洋菓みに含まれる。



③コレステロールの摂りすぎ

鶏卵(卵黄)、魚卵等に多い。



LDLコレステロール高値の要因としては、食品からのコレステロール摂取よりも、飽和脂肪酸の摂りすぎの方が関係しているといわれています。数値の気になる方はまず、**飽和脂肪酸の摂りすぎに注意**しましょう。

中性脂肪が高い場合

①糖質・高カロリーなものの摂りすぎ・・・ご飯・パン・麺類などの主食、砂糖、揚げ物など
ジュースや果物の摂りすぎにも要注意！

②アルコール・・・過剰なアルコールの摂取は肝臓での中性脂肪合成を促します。



※HDL(善玉)コレステロールが低い場合、中性脂肪が高いことと関係していることが多く、その要因には肥満、喫煙、運動不足があります。中性脂肪と同じように、食生活の改善・適度な運動習慣を意識しましょう。

普段の食生活を見直してみよう



- まず、上記の食品の摂りすぎを控える
- **主食(ご飯、パンなど)**、**主菜(肉、魚、豆腐などおかず)**、**副菜(野菜などのおかず)**の3つがそろえるようにする
・・・上記の食品に限らず、食べすぎによる肥満は脂質異常症に大きく関係します。バランスの良い食事と、腹八分目を意識しましょう。また、副菜となる野菜やキノコ、海藻類は血中のLDLコレステロールを下げる効果が期待できるので、副菜は毎食少なくとも1品付けるようにしましょう。
- 毎日肉料理が続かないよう、魚や豆腐などを主菜に取り入れる
・・・特にサンマやイワシなどの青魚は、血中のLDLコレステロールや中性脂肪を下げる働きのある**n-3系脂肪酸**が豊富なので、積極的に取り入れましょう！