



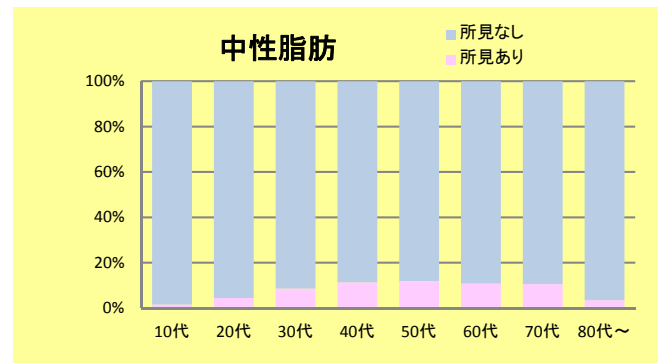
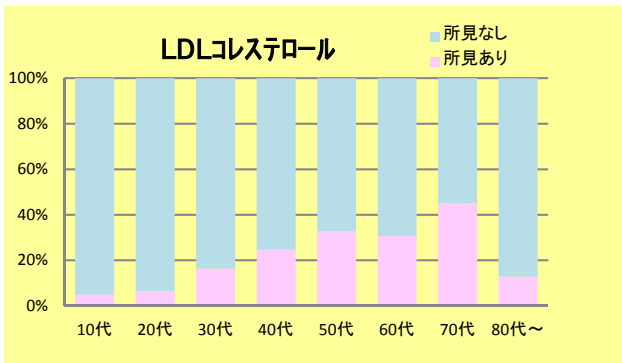
脂質異常について

特にLDLコレステロールが高い人は要注意！！

平成21年度の事業団で実施した健診結果（下図参照）では、血清脂質について40代～70代の有所見率が高いという状況が見られました。しかし、一番注目すべきはLDLコレステロールについて30代になると20代と比較して所見のみられる人が急増していることです。これは20代までの生活習慣や食習慣が大きく影響していると思われます。

血清脂質の異常は、自覚症状が無いため、危険な状態になっていても自分で気付くことはなかなかできません。とくにLDLコレステロールは血管の内膜のすきまに侵入し、血管内膜の内側にコブを作ってしまう。それが動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の原因になります。

健診の結果で、血清脂質に異常があるとわかったら、早い段階で生活習慣や食習慣の見直しを行うことが大切です。



鳥取県保健事業団平成21年度事業所健診結果より

●血清脂質とは？●

健診では、以下の表にある4項目が測定されます。

※食事の影響を受けやすい項目もあるので、なるべく食前（空腹の状態）に検査を受けられることをお勧めします。

名称	主な働き	基準値
総コレステロール	①細胞膜の材料となる ②ホルモンや胆汁の材料となる ③血管の弾力性を保つ	基準値 150～219mg/dl
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	体中の動脈の血管内に付き、動脈硬化を促進	基準値 119mg/dl以下
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	LDLコレステロールを肝臓へ運ぶ	基準値 40mg/dl以上 ※少なくなったら要注意！！
中性脂肪(TG)	エネルギー源となる	基準値 30～149mg/dl

●コレステロールはどこから来るの？●

①体内では…
1日に1000～1500mgが作られる

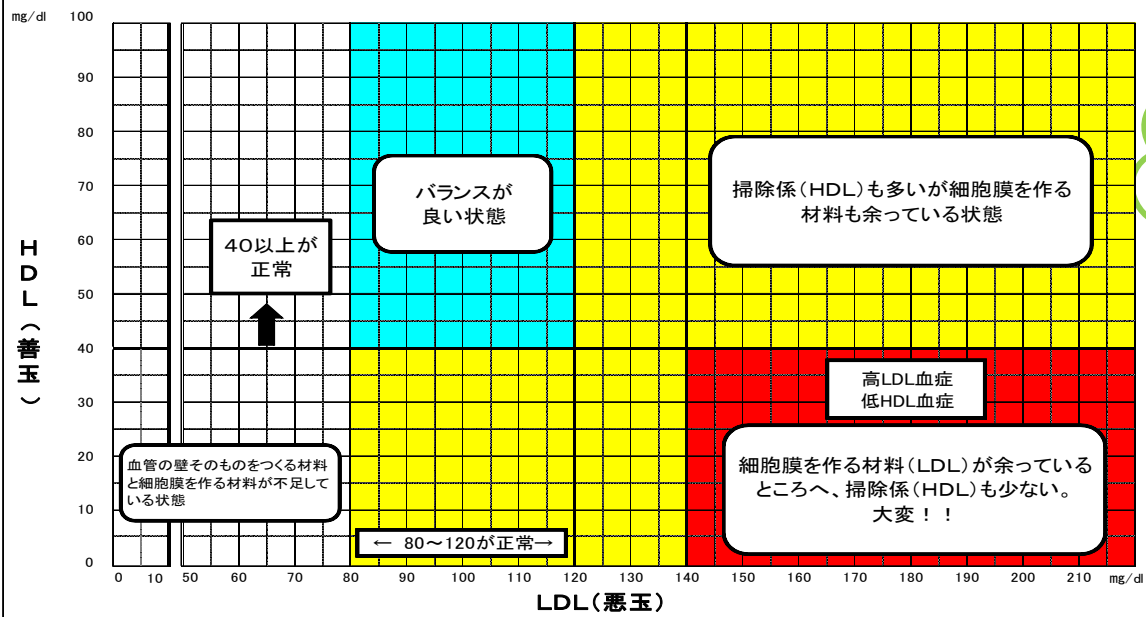


②食べ物からの摂取が必要な量は400mg
<コレステロールを多く含む食品>

卵 1個 210mg
鶏レバー 焼き鳥2本の場合 222mg
牛レバー 1回量(80g) 200mg
スルメイカ いかそうめん1皿の場合 162mg
マダコ(ゆで) 刺身1皿の場合 90mg
タラコ 1/2本の場合 88mg など…

<裏面もご覧ください>

私のコレステロールバランスは？



参考資料: 動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002(日本動脈硬化学会)

健診の結果を参考に
チェックしてみましょう!
あなたはどこに当てはま
りましたか?

栄養コーナー

食事のポイント!! 脂質異常編

中性脂肪が高い人は...

おもに糖質やアルコールの摂り過ぎが考えられます。

・糖質とは・・・

ご飯、麺類、パンなどの主食・いも類やカボチャ、とうもろこし
などのでんぷんが多い食品・砂糖

・果物も食べ過ぎはNG!!

食物繊維やビタミンが豊富なイメージもありますが、果物に含ま
れている果糖は吸収されやすく、中性脂肪を上げやすいという性
質ももっています。

・アルコール

過剰なアルコールの摂取は肝臓で中性脂肪を積極的に作ってしま
います。



コレステロールが高い人は...

コレステロールの多い食品や飽和脂肪酸に要注意!!

飽和脂肪酸とは・・・

- ①肉や乳製品に多く含まれている
- ②常温で固まっている脂
- ③植物性の物もあり、パーム油・ヤシ油に多い

見えない油にも気をつけましょう。

加工食品やファーストフード、スナック菓子、ケーキ、外食
のメニューには目に見えない油が隠れています。
食事を楽しむこととしては必要ですが、食べ過ぎは禁物。



●対策●

1. 食生活を見直す

高い数値となっている脂質の原因を知って、普段の食事を振り返ってみる。

2. 原因となる食品の量を控える

肉類が多かった人は週に3~4回は青背の魚(いわし・あじ・さんま・さばなど)を取り入れる。

魚の体温は人間よりも低いので、その脂は人間の体内でも液体のまま。

しかも、不飽和脂肪酸といってコレステロールを下げる効果あり。

3. 主食(ご飯や麺、パン)・主菜(肉や魚のおかず)・副菜(野菜のおかず)の3品をそろえるよう心がける

ご飯ものだけで食事をすましてしまいがちな人は、おかずも食べる。

特に、副菜(野菜のおかず)は必ず取り入れる。

4. 運動の習慣をつける

血行をよくし、体温上昇や糖質の代謝を促す。1日30分以上、週3日以上がベスト!

10分程度の運動時間×1日3回でもOK。