



脂質を改善しよう！ ～食事と運動～



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel 0857-23-4841

「脂質異常」を放っておくと血管の壁にできた傷に脂質が入り込み、こぶを作ってしまう。それによって血管が狭くなり詰まりやすい状態を引き起こします。また、動脈硬化を進め、伸縮性のない血管となり、破れやすい状態になります。

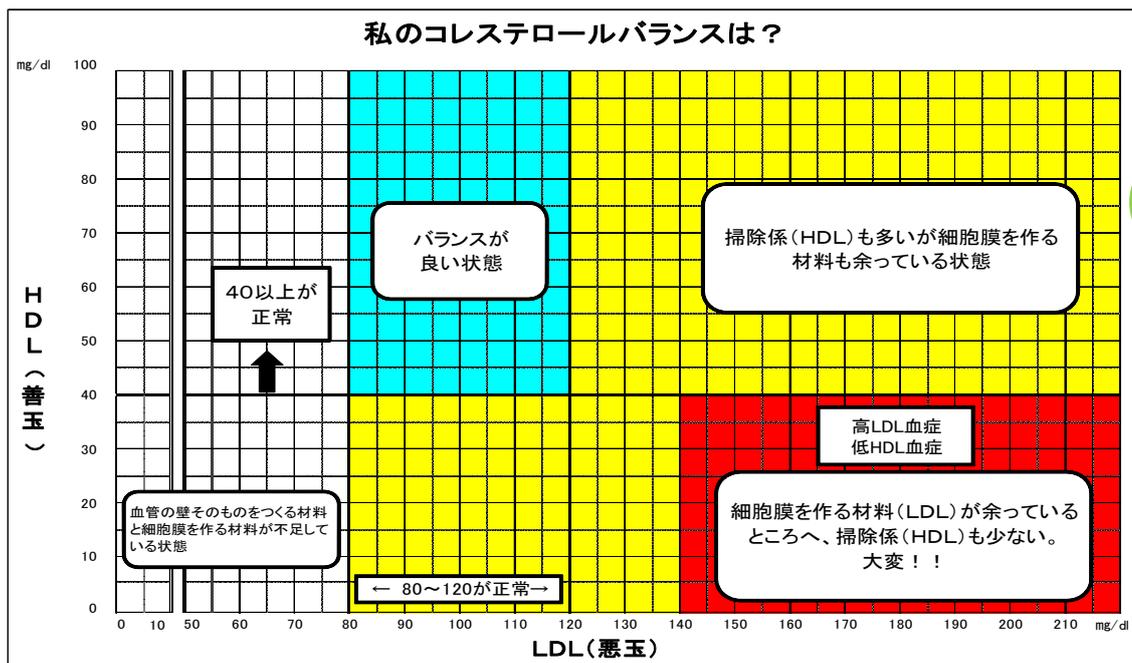
そこで、「食欲の秋」「運動の秋」と言われるこの季節に、食事と運動についてちょっと心がけて、脂質を改善していきませんか？



あなたの脂質の結果は？

脂質は、高いと問題にはなりますが、体には必要なものです。健診では、以下の表にある4項目が測定することができます。まずは、ご自身の結果がどうだったか振り返ってみてください。また、検査をされる際は、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



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？



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)

<裏面もご覧ください>

食事のポイント！！

○さらさら血液のポイントは「おさかなすきやね」

「おさかなすきやね」とは、血液をさらさらにする効果のある食材8品目の頭文字をとったものです。これらの食材を使っているおかずを積極的に選んで、さらさら血液を目指しましょう！

お:お茶 **さ**:魚 **か**:海藻 **な**:納豆 **す**:酢 **き**:きのこ **や**:野菜 **ね**:ねぎ(たまねぎ)

○食品の選び方、調理方法を工夫する

調理方法や材料を選ぶことで食品から摂取されるカロリーや脂肪を減らすことができます。

<肉の場合>

種類や部位によって脂身の量が違います。皮や脂身は取り除いてから調理を。

牛肉や豚肉 → ロースやバラ肉よりもヒレやモモ肉を選ぶ。

鶏肉 → モモ肉よりもムネ肉やささ身を選ぶ。

<調理用の油>

量を減らすには、揚げ物や炒め物よりも煮物、蒸し物、焼き物にする。

<その他>

ドレッシングはノンオイルのもの、牛乳やヨーグルトは低脂肪のものを選ぶ。

○食品に含まれる油の種類

動物性脂肪:バターや肉の脂などに含まれる(冷やすと固まる脂)

特徴:摂り過ぎると、血液中の悪玉コレステロールを増加させ、動脈硬化を促進させる飽和脂肪酸を多く含む。

植物性油脂:大豆油やサラダ油などに含まれる(冷やしても固まらない油)

特徴:悪玉コレステロールを下げる働きをもつ不飽和脂肪酸(魚の脂にも豊富)を多く含む。

※コレステロールを下げる効果がある脂質も、摂り過ぎるとカロリーが多くなってしまいます。

脂質は動物性と植物性のものをバランスよく、量は控えめに。

「今日は肉を食べたから、明日は魚…」というように、肉と魚は交互に食べる習慣をつけることがお勧めです。



運動のポイント！！

肥満を解消する、コレステロールを下げる・・・など、運動にはたくさんの効果があることは分かっていますが、なかなか時間がなく続けにくいのが現状です。しかし、食べてしまったもののカロリーを消費させるためには運動は欠かすことができません。

特に、適度な有酸素運動は中性脂肪を減らしてHDL(善玉)コレステロールを増やす効果があります。

○有酸素運動の基本は、まず“歩く”こと

“ウォーキング”と聞くと、「毎日30分以上歩かなければならない・・・」というイメージを持つ人が多いようです。しかし、少しずつ数回に分けて実行することも可能です。まずは「運動ではなく散歩」だと思って歩いてみては？

<<歩く時間が作れる人>>

少し続けて歩いてみましょう。まずは30分間、ゆっくりから始めてみて、慣れてきたら徐々にスピードを上げて歩幅を大きくしていきましょう。

<<歩く時間が作りにくい人>>

1日のうちに10分間を3回歩いても30分間歩いたのとほぼ同じ効果が得られます。

普段の移動を少し意識して早足で歩いてみましょう。

※治療中の疾患がある人は、主治医に相談してください。

○日常生活に体を動かす機会を取り入れる

家事や仕事など、普段の生活の中で歩数を増やす工夫を考えてみましょう。

例えば・・・

○近所に歩いて行くときも少し回り道をする

○大きな駐車場はなるべく遠い所に車を止めて歩く

○エレベーター、エスカレーターよりも階段を使う

○1つ先のバス停まで歩く

○ゴミ箱はなるべく遠くに置いて、こまめに捨てに行く