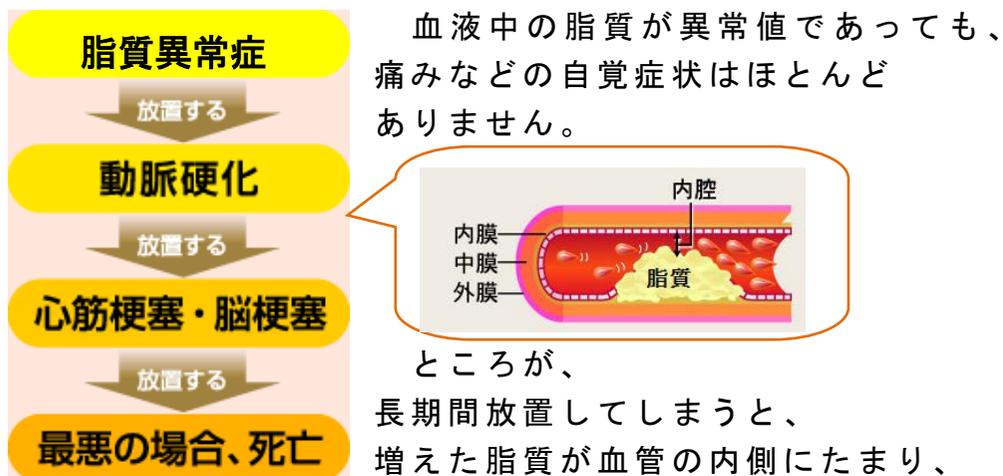


## 栄養ミニ新聞 脂質異常症ってどんな病気？

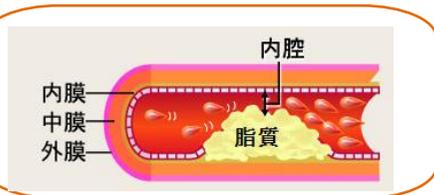
### ●脂質異常症(高脂血症)とは…

血液中の脂質(悪玉(LDL)コレステロール、善玉(HDL)コレステロール、中性脂肪(トリグリセライド)など)が、異常値を示す状態のことです。

### ●血液中の脂質が異常値を示すと…



血液中の脂質が異常値であっても、痛みなどの自覚症状はほとんどありません。



ところが、長期間放置してしまうと、増えた脂質が血管の内側にたまり、動脈硬化になってしまいます。

動脈硬化になっても、まだ自覚症状がなく、さらに放置すると、ついには、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こして、やっと脂質異常症の重大さに気づくというわけです。



高 LDL コレステロール血症、高トリグリセライド血症、低 HDL コレステロール血症といった血液中の脂質の異常を総称して「脂質異常症」といいます。

## 予防・改善する食事の基本

1. 偏らずバランスの良い食事を

2. 食べ過ぎを防ぎ、適正体重を保つ

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 2.2

【例】165 cm の人の場合

$$1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9$$

3. ビタミンやミネラル、食物繊維を摂る



ビタミン、ミネラル、食物繊維は野菜や海藻などに多く含まれています。野菜は1日350gを目標に摂りましょう。

4. 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を食べすぎない



コレステロールは、玉子、魚卵、レバー、内臓ごと食べる魚(しらす、めざし)等に多く含まれます。

5. 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質や、お酒を減らす

1日の目安量

日本酒：1合程度  
ビール：中びん1本程度  
ウイスキー：ダブルで1杯程度  
赤ワイン：グラス2杯程度  
みかん：中2個  
りんご：中1/2個  
バナナ：中1本

