

脂質が高かった あなた 思いあたるところはありませんか？

- 若いときから
10kg 以上太った



減量をする

過剰に蓄積された内臓脂肪からは、動脈硬化を進行させるなどの悪い働きをするホルモンが分泌されます。

体重を測る

適正体重を維持しましょう。

- 揚げ物や
炒め物が好き



揚げ物は 食べる回数を減らす

炒め物は 油の入れすぎ注意

脂質のとりすぎは中性脂肪を高めます。煮る、焼く、蒸すなどの調理法を上手に使い、油の使い過ぎを気をつけましょう。

- 野菜やきのこ、
海藻はあまり
食べない



食物繊維を たっぷりとる

食物繊維は低エネルギーなうえ、コレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがあります。

- 魚より肉を
よく食べる



魚・大豆製品を食べる

肉の動物性脂肪には、LDL コレステロールを増やしてしまいます。

特に牛や豚のバラ肉、鳥皮、加工肉に注意

- お菓子や果物、
清涼飲料水など甘い
飲食物をたくさんとる



食べすぎ注意

糖質のとりすぎは中性脂肪を高めます。

ルールを決めて食べましょう。

- お酒をよく飲む



お酒を 飲み過ぎない

アルコールの適量の目安

- ・ビール 中瓶1本 (500ml)
- ・日本酒 1合 (180ml)
- ・焼酎 (35度) (約70ml)
- ・ウイスキー (ダブル) (60ml)
(女性、高齢者はその半分)

- 運動不足だ



身体を動かす

家事をこまめにする、階段を利用する、ウォーキングをするなど。

- 男性で
45 歳以上
女性で
55 歳以上

⚠️ 要注意

脂質異常症は男性に多いですが、中高年以上になると特に注意が必要です。

女性は閉経すると、動脈硬化を防ぐ女性ホルモンが分泌されなくなるため、脂質異常症になる傾向があります。毎年健診を受け、数値を確認しましょう。