

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2022.7

脂質異常症を改善しよう！



取り扱い薬局

生活習慣

飲酒、喫煙、運動不足も脂質異常症を悪化させる要因となります。
制限が必要な場合もありますので、かかりつけ医の指示に従いましょう。

✓ 運動を取り入れる

運動は脂質異常症の改善・動脈硬化の予防に有効です。また、体力の維持やストレス解消にもつながります。

運動の種類

ジョギング、ウォーキング、水泳、サイクリングなどの
有酸素運動がおすすめです。



運動強度

運動している本人が「楽である」から「ややきつい」と
感じる程度の強さで行いましょう。

量や頻度

毎日1日合計**30分以上**(10分×3回でも可)を
少なくとも**週3日**は実施しましょう。



✓ 飲酒を控える

1日の目安はアルコール量で**25g以下**です。下記は種類別の目安量です。



✓ 禁煙に取り組む

喫煙習慣は**動脈硬化**を進行
させる危険因子となります。
禁煙が難しい場合は、
かかりつけ医に相談して
みましょう。



とっても簡単

アボカドとトマトのサラダ



材料(2人分)

- アボカド 1個
- トマト 1個
- 玉ねぎ 10g
- ベビーリーフ 20g
- 生ハム 4枚
- レモン汁 小さじ2
- 和風ドレッシング 大さじ2
(ノンオイル)

作り方

- アボカドは縦半分にぐりと切り込みを入れ、
種を取り除き、皮をむいて1cm幅に切り、
レモン汁をかけておきます。
- トマトは半分に切ってヘタを取り、1cm幅に切り、
玉ねぎは薄くスライスします。
- 器にベビーリーフを並べ、①のアボカド、トマト、
玉ねぎ、生ハムを盛り付け、和風ドレッシングを
かけてできあがり。

アボカドに含まれる不飽和脂肪酸には、動脈硬化や血栓を防ぎ、LDLコレステロールを減らす働きがあります。脂質も多いので、とり過ぎには気をつけましょう。

脂質異常症を改善しよう!

脂質異常症はそのままにしておくと、動脈硬化の原因となり心筋梗塞や脳梗塞など、命の危険に関わる病気を引き起こします。
症状がなくても放置せず、**肥満の改善**、**食生活**や**生活習慣**を見直しましょう。

肥満の改善

肥満の影響により血液中のコレステロールや中性脂肪が増加します。
下記のBMIやお腹まわりのチェックで肥満があるか確認してみましょう。

BMIで肥満度チェック!



BMI(体格指数)の計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例 身長160cm、69kgの方の場合
 $69 \div 1.6 \div 1.6 = \text{BMI値}27$ で肥満



BMIが**25以上**は**肥満**

年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m ²)	例 身長160cmの方の 適正体重(kg)
18~49	18.5~24.9	47~64
50~64	20.0~24.9	51~64
65以上	21.5~24.9	55~64

※適正体重=目標BMI × 身長(m) × 身長(m)

お腹まわりをチェック!

内臓脂肪の蓄積はウエスト周囲長で判定します

おへその高さで
腰回りを測ります
(1番くびれたところ
ではありません)



男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上

↓
内臓脂肪型肥満



食事 + **運動** → **減量**

食事療法と運動療法をあわせて行うことで
減量しやすく、リバウンドを起こしにくくなります。

食事療法

食事療法は肥満の改善、動脈硬化の予防に有効です。
下の表を参考にしてみましょう。

① 1日のエネルギー量を適正な量にする

エネルギー量(kcal) =

適正体重(kg) × 25~30kcal



※65歳以上では**低栄養**にも気をつけましょう

③ 魚・大豆製品の摂取を増やす



例 焼き魚、納豆、豆腐の冷や奴など

⑤ 精白された穀類を減らし、 未精製穀類や麦などを増やす



例 麦ごはん、雑穀ごはん、全粒粉パン、ライ麦パンなど

※高LDLコレステロール血症の場合、コレステロール摂取量は1日**200mg**未満を目指しましょう

② 飽和脂肪酸はとり過ぎない (肉の脂や乳製品に多く含まれます)



例 豚ばら肉、バター、生クリーム、クッキーなど

④ 野菜・海藻・きのこ類を増やし、 果物を適量とる



例 野菜炒め、海藻サラダ、しめじ、キウイフルーツなど

⑥ 食塩を多く含む食品の 摂取を控える(1日6g未満)



の活用など



ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
196
kcal

塩分
1.4
g

食物繊維
5.0
g

※塩分は
食塩相当量を
あらわしています