

明日もきつと HEALTHY LIFE

第20号
2016年11月19日
香川県

健診を受けて「脂質異常」と言われたことはありませんか？香川県民(20歳以上)で、脂質異常が疑われる人は男女とも多く、約3割です。今回は、脂質異常症とは何なのか、また、その予防方法について紹介します！

今月の
HEALTHY 情報

放っておくと怖い 脂質異常症

1 脂質異常症って何？

血液中のLDL コレステロールや中性脂肪が多くなった状態。または、HDL コレステロールが少なくなった状態です。

高LDL コレステロール血症
140mg/dl 以上

低HDL コレステロール血症
40mg/dl 未満

高トリグリセリド(中性脂肪)血症
150mg/dl 以上



2 放っておくと...

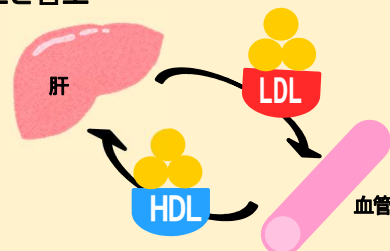
動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞など血管系の病気になりやすくなります。



コレステロールは悪者？

コレステロールは、細胞膜やホルモンを生成するのに必要な要素で、生きていく上で欠かせない「脂質」の一種。しかし、血液中で多すぎると動脈硬化等の原因になります。

悪玉と善玉



● : コレステロール

一般的には、LDL コレステロールを悪玉コレステロール、HDL コレステロールを善玉コレステロールと呼びます。LDL は、肝臓のコレステロールを体の隅々に運ぶ運搬係、HDL は、血管にたまった余分なコレステロールを回収し肝臓に運ぶ回収係をしています。

3 脂質異常症を予防するためのポイント

① 食べ過ぎ・肥満に要注意！

② たくさん摂りたい食品

食物繊維

腸内でコレステロールを吸収し排泄します。



青背魚

魚には必須脂肪酸(DHA、EPAなど)が多く含まれており、中性脂肪を低下させる働きがあります。



③ 控えたい食品

血中コレステロールを上げる食品

肉の脂身や鶏肉の皮、生クリーム、チョコレート、バター、乳脂肪など。

血中の中性脂肪を上げる食品

砂糖の多いお菓子、ジュース、お酒など。

食生活を見直して、
脂質異常症を予防しましょう！



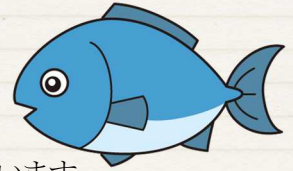
魚の消費量が
年々減少しています…

お魚、食べていますか？

魚の油は**DHA**や**EPA**が豊富！

DHAやEPAは必須脂肪酸と呼ばれ、体内で作ることが出来ないので、食事から摂取する必要があります。

また、中性脂肪を低下させるなど、健康づくりに役立つことが示唆されています。



DHA：ドコサヘキサエン酸
EPA：エイコサペンタエン酸

必須脂肪酸（DHA、EPAなど）を効率よく摂るには…

→魚の油を逃がさない調理方法がおすすめ！



刺身など生で食べる



など…

魚の表面に小麦粉やパン粉をまぶして、
魚の油をとじこめる

魚はとっても体に良い食品です。

ぜひ皆さんも食卓にお魚を取り入れてみてはいかがでしょうか。



お手軽野菜料理レシピ

ブロッコリーのごま味噌和え

材料	2人分
ブロッコリー	1/4個
かにかま	3本
A 白みそ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
酢	小さじ1
炒りごま	小さじ1



- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除いて薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①をならべて、電子レンジで2分加熱する。
- ③ ボールに[A]の調味料をまぜあわせる。
- ④ ②, ③, かにかまを和えて完成！

★酢の代わりにすだちやレモンを用いても美味しいです。

★ブロッコリーは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つビタミンCを豊富に含んでいます。