



今月の担当は
管理栄養士
鶴田です。

毎年2月は、**全国生活習慣病予防月間**となっています。生活習慣病とは、日々の不適切な生活習慣の積み重ねによって生じる、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの疾患を指します。今回は、特に脂質異常症に注目したいと思います。



脂質異常症とは？

血液中の脂質、具体的には、**コレステロールや中性脂肪が増加した状態**。動脈硬化の原因となり**脳梗塞や心疾患を引き起こします！**



正常な血管



中性脂肪や
コレステロールがつく



詰まりやすく
もろくなる
<動脈硬化>



脳梗塞



**心筋梗塞
狭心症**

脂質の種類と働き

【脂肪を増やすもの】

【脂肪を減らすもの】

LDL(悪玉) コレステロール

動脈硬化促進

魚卵、飽和脂肪酸(牛・豚の脂身、卵黄、洋菓子、バター)
トランス脂肪酸(マーガリン)



魚・大豆・オリーブ油
野菜(緑黄色野菜)
海藻類、きのこ類



HDL(善玉) コレステロール

動脈硬化抑制

大豆製品、青魚
適量のアルコール



有酸素運動
(ウォーキング、ジョギング、水泳など)



トランス脂肪酸(マーガリン)、コーン油



肥満・運動不足・喫煙

中性脂肪

動脈硬化促進

大量のアルコール
炭水化物(ご飯・パン・麺類)
単純糖質(ジュース・菓子類)
果物の食べすぎ



青魚、野菜、海藻類、きのこ類



有酸素運動
(ウォーキング、ジョギング、水泳など)

<調理法もひと工夫>

ゆでる、蒸す、焼くといった方法で、なるべく油を使わないようにしましょう。



身体に良いと言われる脂質の食べすぎは禁物です。バランスのよい食事を心掛けましょう。

