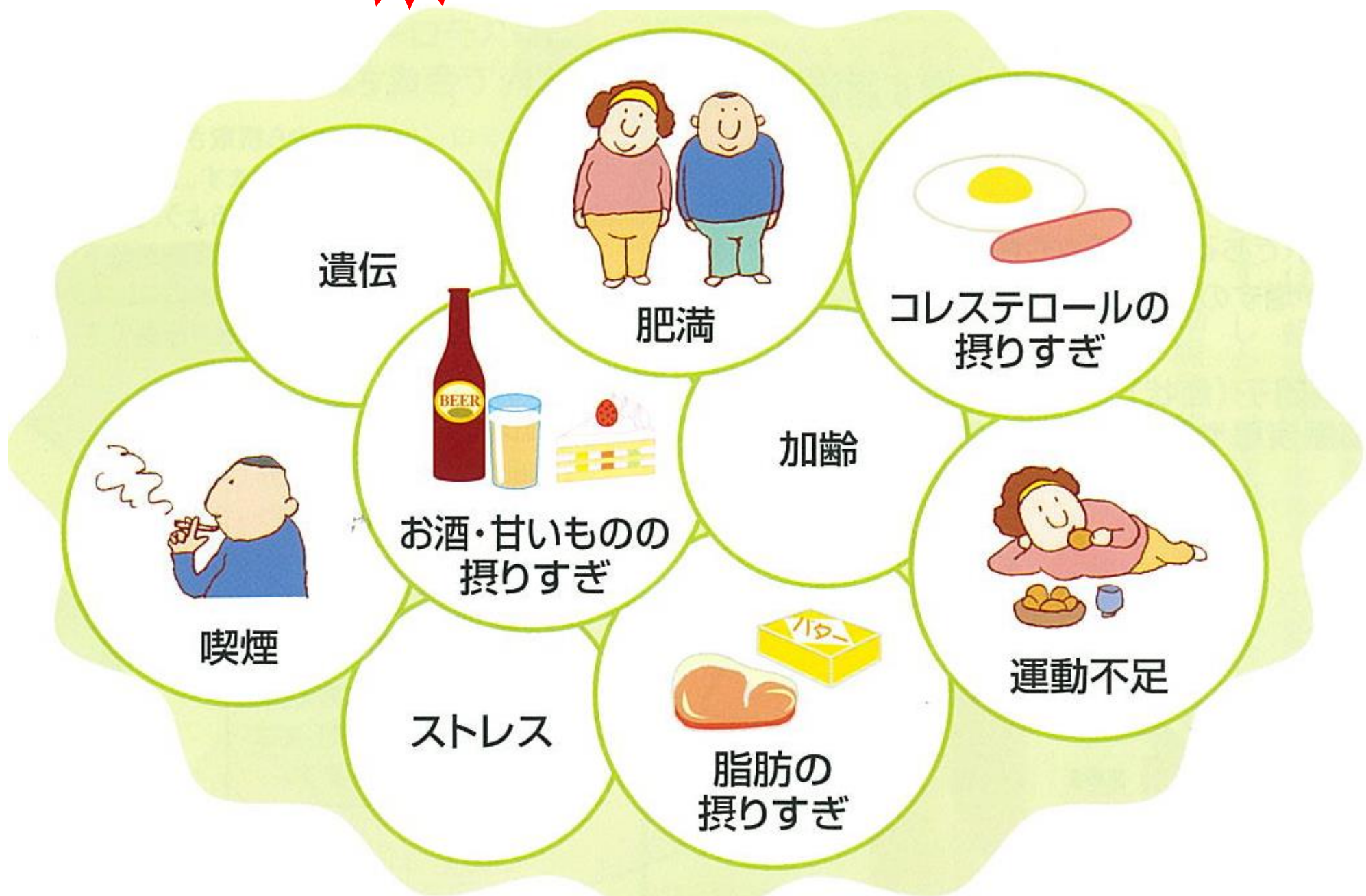
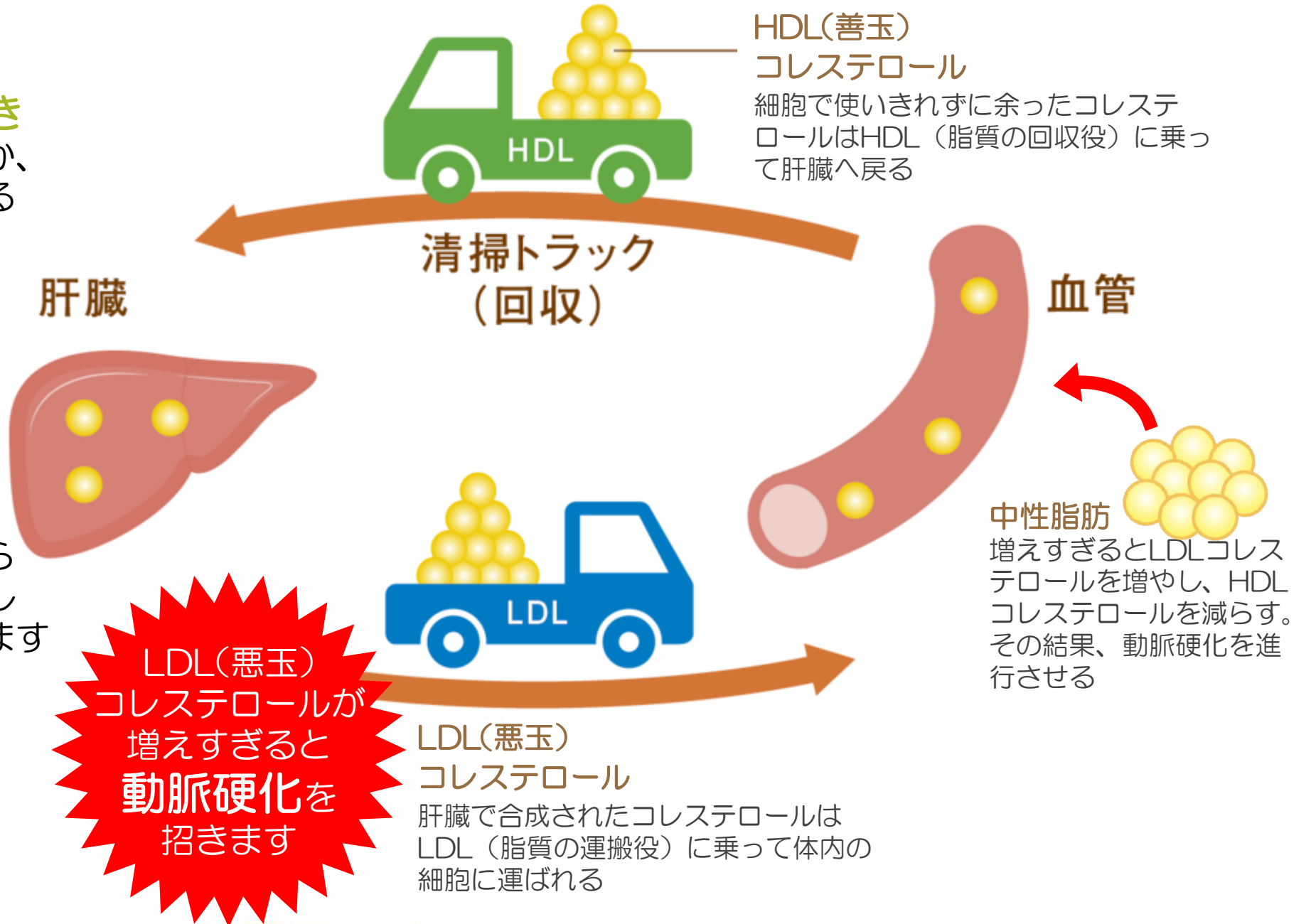


脂質異常症とは？

血液中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が多い状態

コレステロールの働き
細胞膜の原料となるほか、
ホルモンや胆汁酸を作る
材料になる。

中性脂肪の働き
皮下や内臓などに蓄えら
れ、必要なときに燃焼し
てエネルギー減となります



いろいろな要因が重なり合って、LDLコレステロール値は高くなります



心筋梗塞



動脈硬化は様々な病気を引き起こします



脳梗塞

脂質異常症を予防する生活

食事

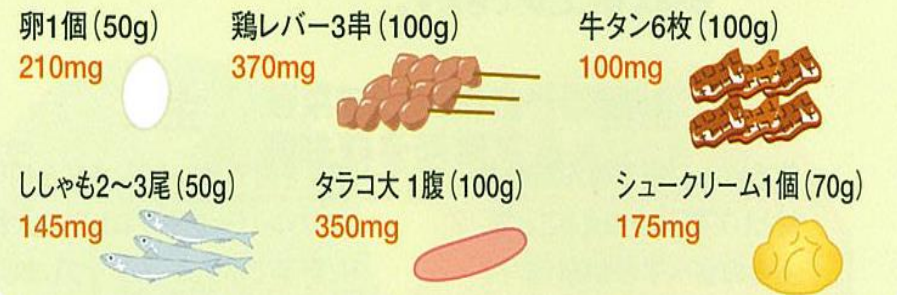
食物繊維は十分に

コレステロールの多い食品は控えめに

食物繊維を多く含む食品



コレステロールを多く含む食品



運動

ウォーキング



スクワット



有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせるのが効果的！

10分間の消費エネルギー

体重	普通歩行	筋トレ (軽・中程度)	速歩
60kg	20 kcal	20 kcal	30 kcal
70kg	25 kcal	25 kcal	35 kcal
80kg	30 kcal	30 kcal	40 kcal

血管内を傷つけたり、血糖値を上げやすかったり、血液の粘り気が高くなります。

禁煙



禁煙するぞ！！

喫煙は動脈硬化を進めます。

バランスの良い食事を取りましょう！！

果物は一日1品、乳製品はコップ1杯

牛乳・乳製品

果物

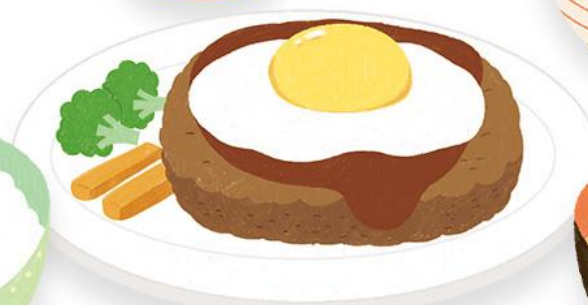
副菜

油を使う料理は1食に何品も重ねない

副菜は野菜中心で豆腐や卵焼き等は含めない



食物繊維は一日30g以上毎食しっかりとりましょう



汁物は1日1杯、漬物も1回以下

主食

主菜

汁物