

脂質異常症を防ぐ生活習慣

脂質異常症ってこんな病気

脂質異常症とは、血液中の脂質の量のバランスが崩れた状態のことです。

私たちの血液の中には、主に4種類の脂質（コレステロール・中性脂肪・リン脂質・遊離脂肪酸）が溶けこんでいますが、その中で多すぎると問題になるのが、コレステロールと中性脂肪です。コレステロールは細胞膜をつくったり、ホルモン・胆汁酸などの材料に、中性脂肪はからだのエネルギー源になるなど重要なものですが、増えすぎると問題です。

脂質異常症は、それだけではほとんど自覚症状がないのですが、放置すると動脈硬化をひきおこします。動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞の原因となり、命を落とすことにもなりかねません。



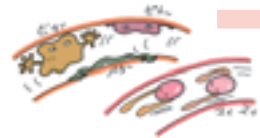
脂質異常症の危険因子はコレ!

- 脂質異常症になりやすい体質（遺伝）
- 食べすぎ ● 肥満
- 動物性脂肪のとりすぎ
- コレステロールを多く含む食品のとりすぎ
- お酒の飲みすぎ
- 脂質異常症をひきおこす病気（糖尿病、甲状腺機能低下症、ネフローゼなど）
- 喫煙 ● 運動不足



危険因子をとりのぞく法

脂質が多くふくまれる血液はドロドロと粘性が高くなります。このような状態だと動脈硬化などの原因に。脂質異常症を予防するためには、血液サラサラの、流れのよい状態に。



動物性脂肪、コレステロールに注意!

- 食べすぎに注意し、標準体重に近づけよう。
- 食事は1日3食、規則正しくとろう。
- 脂肪をとりすぎないように肉や揚げ物は控えめに。
- 甘いお菓子や清涼飲料水は、控えめに。
- コレステロールの多い食品は控えめに。
- 野菜はさまざまな種類を、十分にとろう。
- 海藻、豆、雑穀、きのこ、芋など日本の伝統的な食品をしっかりとろう。
- ウォーキングなどの軽い有酸素運動を習慣化しよう。
- たばこはやめよう。
- アルコールは1日に日本酒なら1合、ビールなら中びん1本程度にとどめ、休肝日をつくろう。
- むるめのお風呂や指圧、マッサージなどでストレス解消とリラックスを。

血液サラサラ編

魚パワーを上手にとる法

マサカの魚になさいまし

★マサカの魚
マグロ サンマ カマス
マイワシ サバ カツオ



★なまを主さいに!
メインの主菜料理は生で。
新鮮な刺身はサラサラ効果が高いので、おすすめ。



★まるごと食べよう!
カン口煮や南蛮漬けなどは骨まで食べられ、カルシウムもとれて一石二鳥。

★しるごと飲めば成分残さず!
アラやつみれの汁には、溶けだした成分がいっぱい。ただし、塩分は控えめに。



脂質異常症とメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖のうち二つ以上をあわせもった状態のこと。脂質異常症の最大の原因となるLDL(悪玉)コレステロールの増加を防いでも動脈硬化を抑え切れないため、その原因を研究した結果、メタボリックシンドロームが影響を及ぼしていることがわかりました。

メタボリックシンドロームと中性脂肪・コレステロールは密接に関係しており、体重が減れば、どちらの値も改善されます。食べすぎや運動不足などの生活習慣を改善することが何よりも大切です。

ひとくちメモ