

脂質のバランスを整えよう！



悪玉
動脈硬化を
加速させる



善玉
動脈硬化
を防ぐ

中性脂肪



悪玉を増やし
善玉を減らす

① LDLコレステロール	② HDLコレステロール	③ 中性脂肪
120mg/dl以上	40mg/dl未満	150mg/dl以上

主な原因は生活習慣の乱れ！！

1つでも該当したら、できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

摂りすぎに注意 (コレステロール・飽和脂肪酸・トランス脂肪酸)



トランス脂肪酸とは？

摂り過ぎると心疾患のリスクを高める！！
天然のものもあるが、工業的につくられたトランス脂肪酸は植物油などを加工して固めるときにできる。マーガリンやショートニング、それらを原材料に使ったパンやケーキ、揚げ物に注意！！



悪玉を増やし
善玉を減らす

中性脂肪

使いきれなかった
エネルギーが蓄え
られて増えるよ

原因は

- ・糖質や脂質の過剰摂取
- ・お酒の飲みすぎ
- ・運動不足

☆高値が続くと・・・

- ・インスリン抵抗性↑
- ・脂肪肝・動脈硬化

積極的に摂りたい (不飽和脂肪酸・食物繊維)



生活習慣の改善 (運動・喫煙・飲酒)

①運動しましょう

運動は中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす効果があります。



②禁煙しましょう

禁煙は善玉を増やし、悪玉を減らす効果があります。動脈硬化の進行を抑制します。



③節酒しましょう

アルコールは肝臓での中性脂肪の合成を促進します。一日あたりのアルコール量を20g以下に抑え、休肝日を設けましょう。

