

脂質異常 Dyslipidemia

✓ 「脂質異常」とは、

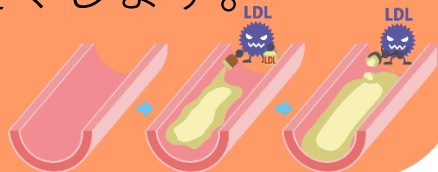
血液中の中性脂肪、LDLコレステロールが高い、HDLコレステロールが低い状態を指します。

✓ 「脂質異常」の原因になることは、

- ①あぶら、炭水化物の摂りすぎ
- ②アルコールの摂りすぎ
- ③運動不足

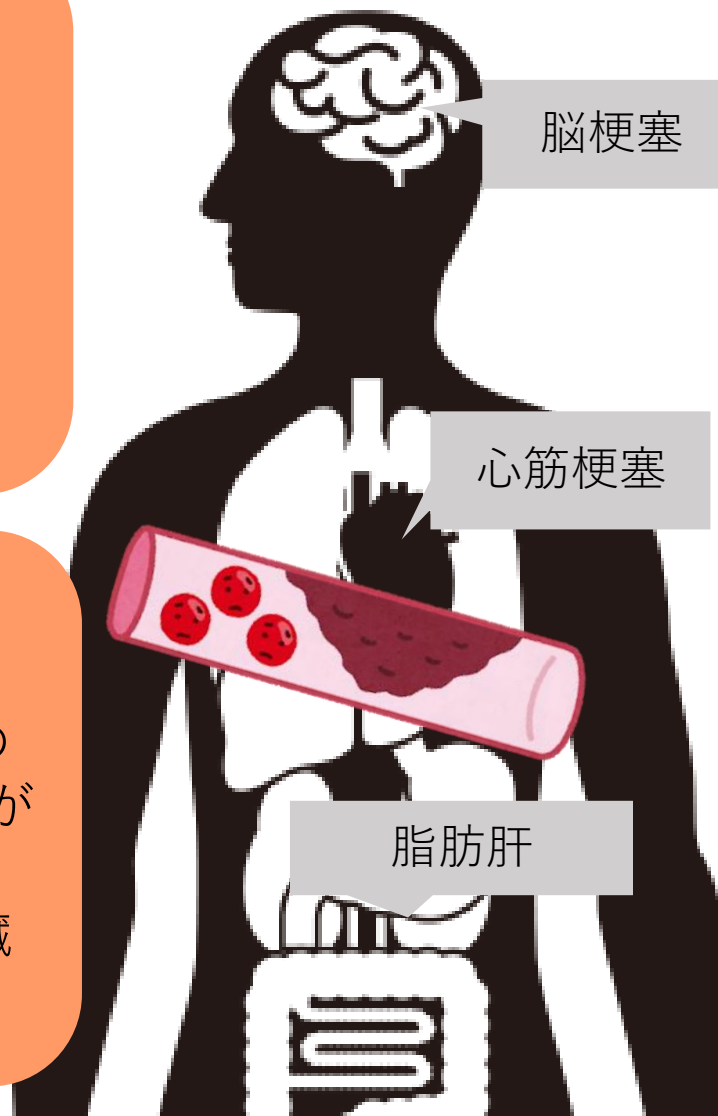
✓ 「脂質異常」が続くと、

血液中のコレステロールが酸化して、血管にくっつき血管を狭く、そして硬くします。



✓ 「LDLとHDL」って？

LDL（悪玉コレステロール）とHDL（善玉コレステロール）のバランスで成り立ちます。LDLが肝臓から脂肪を血液に放出し、HDLが血液の脂肪を回収し肝臓に戻します。



カロリーを減らす工夫

霜降りのお肉



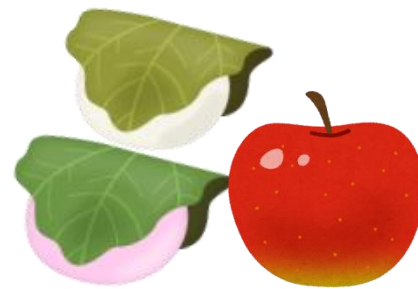
赤身のお肉

油たっぷり
ドレッシング



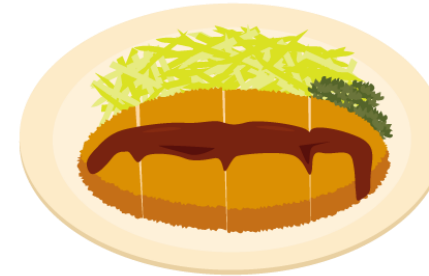
ノンオイル
ドレッシング

洋菓子



和菓子
・くだもの

揚げ物



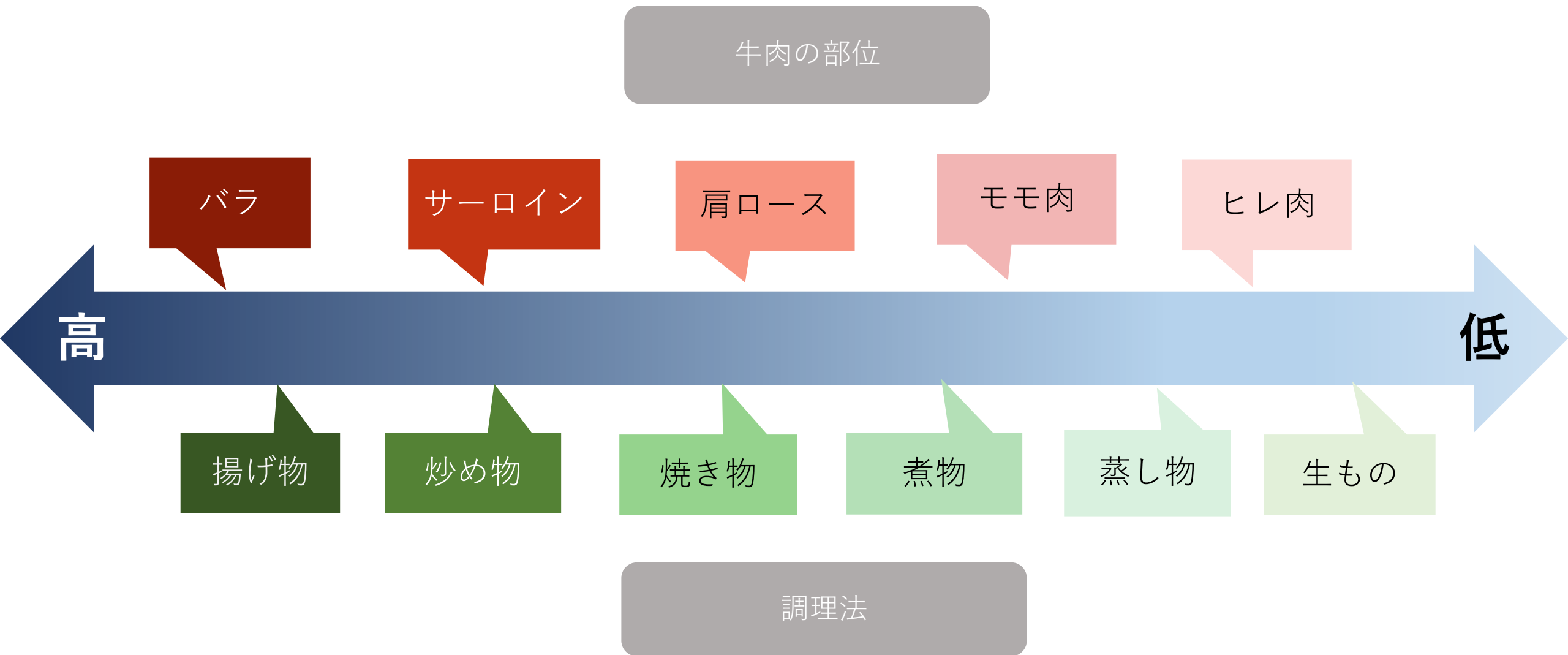
煮物

ジュース
・お酒



お水
・お茶

同じものでもエネルギー量が違います



豚の体脂肪率は約15%

脂質異常編

動物性脂肪を減らす

- 脂身 ▶ ささみ・ひれ肉
- 乳脂肪 ▶ チョコ
- スナック菓子 ▶ 和菓子
- 卵黄 ▶ オリーブ油
- ラード

甘いものを減らす

- おやつは1日200kcalまで
- 白砂糖 ▶ 黒砂糖
- くだものは冷やすと甘さUP↑

コレステロールを下げる食材を増やす

- 青魚（サバ、イワシ、サンマ）
 - 大豆製品
 - 色の濃い野菜
 - 海藻
 - きのこ
- 等



無酸素運動で燃えやすい身体を作り
有酸素運動で脂肪を燃やせ!!

大きな筋肉を使うと脂肪燃焼効率がUP
太ももとおしりの筋肉を使うこと。

すなわち スクワット

POINT

- ・ひざはつま先より先に出ない
- ・呼吸を止めずにゆっくりと
- ・無理はしない



酒 運動

おつまみの脂質に要注意

●刺身・枝豆・冷ややっこ・サラダが
おすすめ

お酒の種類

- ワイン
- ハイボール

※飲みすぎ厳禁



百害あって一利なし

少しずつでも確実に
減らしましょう。
めざせ禁煙。



食 事

- 野菜から食べる
- よく噛んで食べる
- 食事は20分かけて食べる
- 毎食野菜を付ける
- 就寝前2時間までに食べ終える
-
-

飲 酒

- 休肝日をつくる
- お酒を飲む前に水やお茶を1杯飲む
- お酒とお冷を交互に飲む
-

運 動

- 体重の記録をする
- 食べたものの記録する
-
-

禁 煙

- サポート期間中に禁煙にチャレンジする
- タバコの本数を減らす
-

生 活

- 一駅分歩いてみる
- 階段を使う
- 通勤電車では立つ
- 歩幅を大きくする
- 早足で歩く
- カートではなくカゴを使う
-