

脂質異常症の予防・改善のために

看護師 佐々木寿美子

＜食事方法＞

予防には食生活の改善が必要です。コレステロールを多く含む食品や、コレステロール値を上げる食品の食べすぎに注意しましょう。また、コレステロール値や中性脂肪値を下げる食品、動脈硬化を防ぐ作用のある食品を積極的にとることを心がけましょう。

○食べ過ぎに注意が必要な食品

* コレステロールを多く含む食品

レバーなどの臓物、卵、たらこなどの魚卵など

* コレステロール値を上げる食品

飽和脂肪酸が多い：肉の脂、バター、生クリームなど

トランス脂肪酸が多い：マーガリン、スナック菓子、洋菓子、揚げ菓子など

@トランス脂肪酸：加工食品に含まれる、動脈硬化を促進させる不飽和脂肪酸



○積極的にとってほしい食品

* 食物繊維

腸内で中性脂肪やコレステロール、糖質の吸収を妨げる

* ビタミンA・C・E、ミネラル

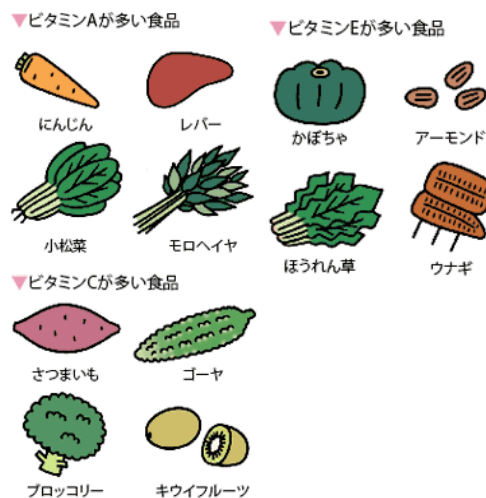
動脈硬化の発生を防ぐ抗酸化作用がある

* 青魚（イワシやサンマ、サバなど）

中性脂肪を減らし HDL コレステロールを増やす

* コレステロール値を下げる食品：不飽和脂肪酸が多い

青魚、大豆製品、オリーブオイル、なたね油など



＜運動＞

運動には、摂りすぎたエネルギーを消費して脂肪の蓄積を防いだり、血行を促し血管を広げて動脈硬化を防ぐ効果があります。

運動は食直後をさけ、食前または食後2時間以降に行ってください。30分以上の運動を毎日続けることが望ましいですが、難しい場合は、少なくとも週に3回は行うようにしましょう。10分間の運動を3回行ってよいです。

汗ばむ程度の運動強度を目標にしますが、体に負担がかからないように、体調や天候が悪い時は無理をしないようにしましょう。

