

大橋鉄工では脂質異常症の方の割合が1番高いんです！！

そこで今回は脂質異常症についてお話していきます。

1.脂質異常症とは・・・

中性脂肪：150以上

LDL(悪玉)コレステロール：120以上

HDL(善玉)コレステロール：40以下

いずれかが当てはまったら
脂質異常症です！！

2.体の中での働き

中性脂肪

体を動かす
エネルギー源。
食べ過ぎで増加！

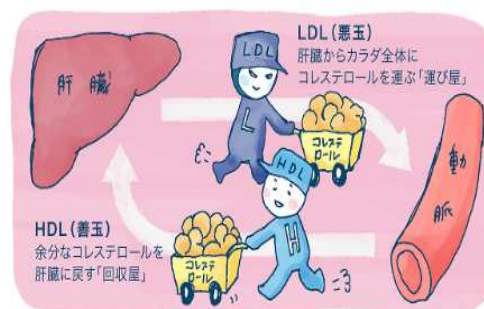
LDL(悪玉)コレステロール

コレステロールの
運搬人LDL **動脈硬化の
発症のリスクを高める**

HDL(善玉)コレステロール

コレステロールの
回収人HDL **動脈硬化を
抑える働き**

私たちは食事などにより栄養補給をし、エネルギーに変えて生活をしています。
体内に入った栄養はエネルギーとして使われ
余ったものは肝臓で中性脂肪やコレステロール（LDL、HDLとは別物）を作ります。
その後、コレステロールはLDLコレステロールにより
動脈に運ばれ細胞膜やホルモンとして使われ、
余ったものをHDLコレステロールによって
肝臓に戻されます。このサイクルを繰り返しています。



中性脂肪が増えるとLDL値がUP！HDL値がdown！

3.動脈硬化と恐ろしい合併症

中性脂肪が高いとLDLを増やし、
HDLを減らすとともに
血管内がドロドロになり
動脈硬化を引き起こします。

動脈硬化とは
血管が硬くなり
伸縮性がなくなった状態



脂質異常症



動脈硬化
高血圧



脳出血

脳梗塞の危険性**大！！**

4.脂質異常症 改善のポイント

①運動習慣を身につけよう！！

食生活の欧米化により痩せている人でも脂質異常症になりやすくなっています。
できるだけ毎日運動を行いましょう。

1日60分の運動を目標に、難しい時は10分でも長く歩く、
階段を上り下りするなどの運動を心がけましょう。

1ヶ月にかかる薬代 約2,500円



年間 約30,000円以上！！



②食生活を改善しよう

悪玉コレステロールを増やす
食品を減らしましょう

飽和脂肪酸「動物性のあぶら」



トランス脂肪酸「加工食品」



たくさん摂りましょう

野菜：脂肪の吸収を抑え排出を促す



青魚：コレステロールの上昇を抑える



甘い飲み物に注意を！

糖質は中性脂肪を上昇させます。
スポーツ飲料やジュースの
飲みすぎに注意が必要です。
バーコードを読み取るだけで
飲料に含まれる砂糖の量を判断

してくれるアプリ
是非チェックを！



乳製品の摂りすぎに注意！

乳製品には脂質が意外にも多く
含まれている。

～1日の摂取量～

牛乳：200ml ヨーグルト：140g

(コップ1杯)

(2カップ)



～運動習慣・食生活を見直し、健康な体作りをしましょう。～