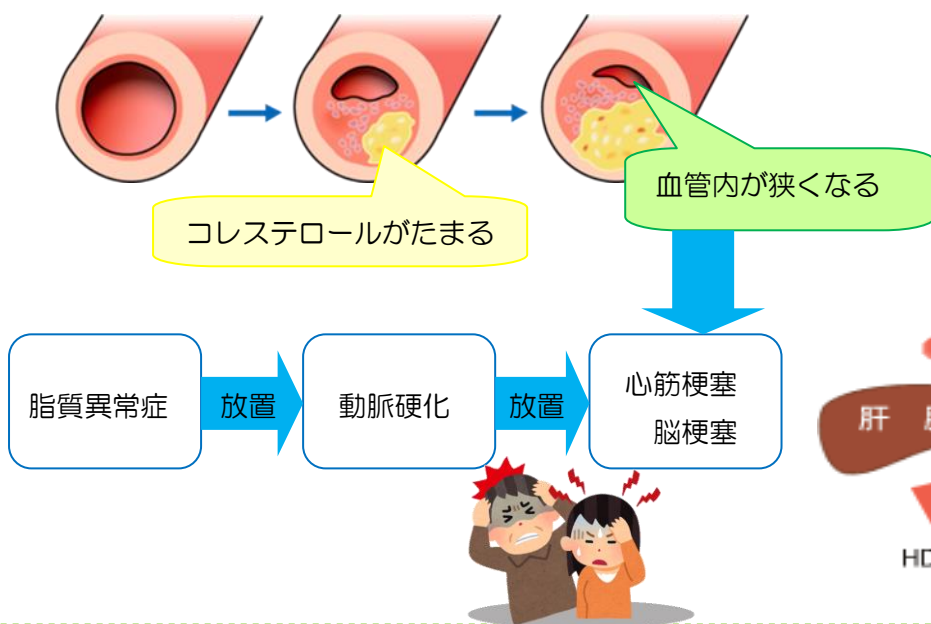




★脂質異常症とは

中性脂肪や LDL(悪玉)コレステロール値が高い、または HDL(善玉)コレステロール値が低い状態です。脂質異常症は血管を細くしたり詰まらせる原因となり、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こします。

<<血管の横断面>> 動脈硬化が進むと…



脂質異常症の基準値

中性脂肪 : 150 mg/dL 以上
LDL コレステロール : 140 mg/dL 以上
HDL コレステロール : 40 mg/dL 未満



食品に含まれる脂肪の種類

脂肪は取り過ぎれば肥満や脂質異常症を引き起こす原因になりますが、私たちの身体に必要な栄養素のひとつでもあります。エネルギー源になったり、ビタミンの吸収を助けるなど、重要な働きを担うほか、食べ物をおいしく感じさせる働きもあります。

飽和脂肪酸 : 一般に動物系の脂肪に多く コレステロールの合成を促進します。

例…動物性脂肪、バター、ラード、ハットなど

＜LDL コレステロールを増やす食品＞ 卵・菓子類・乳製品・レバー・肉の脂身



一価不飽和脂肪酸 : LDL を下げる効果があります。 抗酸化作用が強く加熱調理にもむいています。

例…オリーブ油、ナッツ油など

多価不飽和脂肪酸 : 一般に植物系、魚油系の脂肪に多く LDL を下げる効果は一価不飽和脂肪酸より強いと言われています。

例…紅花油、ひまわり油、大豆油、コーン油、なたね油、魚油など

＜LDL コレステロールを減らす食品＞ 青魚・豆類・野菜類



健診では心臓や脳の動脈硬化の状態を推定する検査もできます！

