

生活習慣に気を付けて血液サラサラを目指しましょう！

LDL コレステロール(悪玉コレステロール)や中性脂肪が高いと言われたことはありますか？
これらの数値が高いと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの危険性が高まります。
食事内容や運動習慣を見直して、血液サラサラを目指しましょう。

食べすぎ注意の食品

【LDL コレステロールが高い方】

飽和脂肪酸・トランス脂肪酸のとりすぎに注意！

- ・肉の脂身(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮など)
 - ・バター、マーガリン
 - ・マヨネーズ
 - ・生クリーム
 - ・カカオの油脂(チョコレート)
 - ・菓子パン
 - ・洋菓子(ドーナツやクッキーなど)
 - ・ポテトチップス
 - ・カップラーメンなどの加工食品
- は控えめにしましょう。



【中性脂肪が高い方】

エネルギー量のとりすぎ、特に甘いものや酒・油もの・糖質のとりすぎに注意！

食事の量を見直してみましょう。
ジュース、お酒を頻繁に飲んでいませんか？
揚げ物、間食は控えめにしましょう。



食品の選び方で脂質をカット！

※製品によって脂質量が異なる場合があります。

高血圧や高血糖の方は塩分や糖質の量にも注意が必要です。

食品	脂質量(目安)	食品	脂質量(目安)
かつ丼	約 40g →	親子丼	約 18g
豚バラ肉 100g	約 35g →	豚肩ロース 100g	約 20g
ドーナツ 1 個	約 20g →	カステラ 1 切れ	約 2.5g
カップラーメン 1 個	約 15g →	春雨スープ 1 個	約 1g
メロンパン 1 個	約 10g →	あんぱん 1 個	約 3g
クッキー 4 枚	約 10g →	ビスケット 4 枚	約 2.5g
マーガリン 大さじ 1	約 10g →	苺ジャム 大さじ 1	0g
マヨネーズ 大さじ 1	約 9g →	和風ドレッシング 大さじ 1	約 3g

意識してとりたい食品

LDL コレステロールや中性脂肪を下げる働きがある食品を積極的にとりましょう。

・食物繊維を多く含む食品

野菜、きのこ、海藻、こんにゃく、豆類、玄米、全粉粒のパン、蕎麦など



・DHA・EPA を含む食品

青魚



運動習慣をつくりましょう

1 日に合計 **30 分以上**の運動を**週 3 日以上**実施することが望ましいです。

血液検査の数値の改善には、数か月以上の長期的な運動が大切です。

通勤で 1 駅分歩く、スーパーまで自転車で行くなど継続できそうな習慣を見つけてみましょう。

有酸素運動を中心とした運動がおすすめです！

- ・ウォーキング
- ・速歩
- ・スロージョギング(歩くような速さのジョギング)
- ・水泳
- ・エアロビクスダンス
- ・サイクリング
- ・ベンチステップ運動(踏み台昇降)など



参考・引用文献

厚生労働省 e ヘルスネット 脂質異常症・脂質異常症(実践・応用)・脂質異常症を改善するための運動