



第5回栄養教室

平成24年 1月25日(水)
(医) 樹一会 山口病院

～脂質異常症の食事療法～

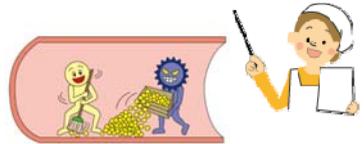
脂質異常症の診断基準

◆高LDLコレステロール血症
LDL(悪玉)コレステロール 140mg/dl 以上

◆低HDLコレステロール血症
HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl 未満

◆高トリグリセライド血症
TG(中性脂肪) 150mg/dl 以上
(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007版より)

ひとつでも当てはまれば、脂質異常症と診断されます！



思い当たることはありませんか？

太っている

コレステロールを多く含む食品を摂りすぎている

お腹いっぱいにならないと気が済まない

食生活が不規則である

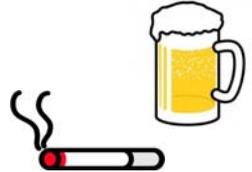
ケーキや甘いものが大好き

お酒が好き

肉類をよく食べる



たばこを吸う



加工食品をよく食べる

家族が脂質異常症

運動不足



脂質異常症改善のポイント



★肥満解消



★適切な食生活

★適度な運動



★禁煙

肥満度チェック

BMI 計算式

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

私のBMI = ()

低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

内臓脂肪型肥満

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

体脂肪率

20%以上

25%以上



毎日体重を量ってみましょう！ 記録すると効果もアツアツ↑

適切な食生活

《摂りすぎないように注意したい食品》



脂肪の多い肉類

卵・乳製品

糖分の多い物・
アルコール

《積極的に摂りたい食品》



大豆・大豆製品

野菜・海藻類・きのこ類
(食物繊維の多い物)



魚類(特に青魚)



オリーブ油など植物油

運動の効果

- ★肥満予防
- ★血糖値↓
- ★HDL(善玉)コレステロール値↑
- ★中性脂肪値↓



有酸素運動がおすすめ!

運動をする時の注意事項

本日の体調は?(血圧、痛み、違和感など)

本日の天候は?(寒すぎる、暑すぎる、雨天)

かかりつけの医療機関(担当医)に相談する

準備を怠りなく(専用のシューズなど)

運動前の準備体操

運動後の整理体操

こまめな水分補給

**無理は禁物
です**

運動が難しい方は……

日常生活でこまめに動くだけでも効果あり

脂質異常症改善のための「食行動十ヶ条」

- 1日3食の配分を均等にし、規則的に食べる
- 腹8分目を心がける
- 早食い、ながら食い、まとめ食いを避ける
- 食物繊維を先に食べる
- よく噛んで食べる
- 周りに食物を置かず、食環境のけじめをつける
- 好きなものも1人前までとし、適量を守る
- 就寝前の2時間は重い物を食べない
- 食器を小ぶりにする
- 外食では丼ものより定食ものを選択する

日本動脈硬化学会「高脂血症治療ガイド2004年版」より

