

脂質異常症



脂質異常症はなぜ怖いの？

脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が多すぎる病気です。しかし、血液中の脂肪が増えても痛くもかゆくもなく自覚症状があまりないのでつい放置してしまう人が多くいます。放置された脂質は血管の内側にどんどんたまり、動脈硬化を招きます。それでも気付かず放っておくと心筋梗塞や脳梗塞を起こし取り返しのつかないことになりかねません！こうした事態にならないために生活習慣に気をつけましょう。




脂質異常症を防ぐ食事のポイント

脂質異常症を防ぐには偏らずバランスのとれた食事をし、適正な体重を保つことが重要です。過食や高脂肪食に気をつけ、ビタミン・ミネラル・食物繊維を積極的にとりましょう。中性脂肪の高い方は脂質だけではなく、体内で中性脂肪に変わる砂糖や果物に含まれる果糖、アルコールにも注意が必要です。コレステロールの高い方はコレステロールを多く含む食品、そしてコレステロールを上げる食品・下げる食品に気をつけて食事を考えましょう。



コレステロールを上げる食品

脂身の多い肉
チョコレート 
バター・チーズ(乳脂肪)
卵黄
ポテトチップス 
など

コレステロールが多い食品

マヨネーズ 
魚卵・鶏卵
レバー 
イカ・タコ・エビ
うなぎ・あなご
バター 
など

コレステロールを下げる食品

大豆製品 
野菜・果物
植物油
(やし油とピーナツ油を除く)
海藻類
青背の魚 
など