

バランスのとれた食事で高脂血症の改善と予防をしましょう！！

高脂血症とは・・・

血液中の脂質（コレステロール、中性脂肪）が異常に多い状態のことを言います。これらの脂質が増え過ぎると体のバランスが崩れてしまい、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）や脳梗塞などを引き起こす動脈硬化を進行する原因になってしまいます。

●エネルギー（カロリー）を適正に！

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になります。肥満になると動脈硬化を促進する悪玉(LDL)コレステロールが増え、逆に動脈硬化を抑える効果が期待できる善玉(HDL)コレステロールが低下する恐れがあります。

一日に必要なエネルギーの目安

一日に必要なエネルギー(kcal) = 標準体重 × 25 ~ 30 kcal
(標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 2.2)

(例)身長160cmの方なら・・・

1.6 × 1.6 × 2.2 = 56kg
56 × 30kcal = **1700kcal**



●コレステロールの多い食品は控えめに

高脂血症の人は1日のコレステロール量を 300mg 以下に抑えましょう。

(一人前を目分量としています)

鶏卵(1個)50g 牛・サロシ 200g うなぎ(1串)50g



210mg



172mg



115mg

するめ(1/3枚) 40g



392mg

ショートケーキ(1切) 100g



150mg

●動物性の脂より、植物性の油・魚の脂をとりましょう。

動物性の脂に多く含まれる飽和脂肪酸はコレステロールを増やす働きをします。一方、植物性の油や魚の脂に多く含まれる不飽和脂肪酸はコレステロールを減らす働きを持っています。



●ビタミンE・C、カロチンで動脈硬化を防止しましょう

これらは、コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を進めにくくします。果物は一日一個。芋類・緑黄色野菜・種実類を十分にとるようにしましょう。

●適度な運動を心がけましょう。

運動は、善玉コレステロールを増やす働きがあります。医師と相談のうえ、適度な運動をするようにしましょう。



●味付けは薄めに

塩分の取りすぎは高血圧を招き、動脈硬化を促進させます。一日10g以下を目標にしましょう。



●アルコールや菓子、ジュースに注意

これらの食品をとりすぎると、中性脂肪を高めます。禁酒・節酒を心がけ、菓子類はなるべく控えめにしましょう。



●たばこは動脈硬化を進めます！

喫煙は善玉コレステロールを減らし、ビタミンCを破壊しますので是非、禁煙する事をおすすめします。



株式会社プリSCRIPTION・エルム&パーム

エルム調剤薬局・パーム調剤薬局

名取店	岩沼店
あおい店	大河原店
北仙台店	亘理店
中野米店	山元店
八木山店	相馬店
富沢店	東相馬店
南仙台店	山田店