

健診を受けて「脂質異常」と言われたことはありませんか？香川県民(20歳以上)で、脂質異常が疑われる人は男女とも多く、約3割です。今回は、脂質異常症とは何なのか、また、その予防方法について紹介します！

今月の  
HEALTHY 情報

## 放っておくと怖い 脂質異常症

### 1 脂質異常症って何？

血液中の LDL コレステロールや中性脂肪が多くなった状態。または、HDL コレステロールが少なくなった状態です。

高 LDL コレステロール血症  
140mg/dl 以上

低 HDL コレステロール血症  
40mg/dl 未満

高トリグリセリド(中性脂肪)血症  
150mg/dl 以上



### 2 放っておくと...

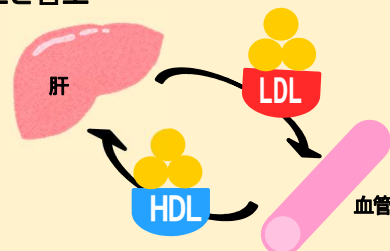
動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞など血管系の病気になりやすくなります。



### コレステロールは悪者？

コレステロールは、細胞膜やホルモンを生成するのに必要な要素で、生きていく上で欠かせない「脂質」の一種。しかし、血液中で多すぎると動脈硬化等の原因になります。

### 悪玉と善玉



● : コレステロール

一般的には、LDL コレステロールを悪玉コレステロール、HDL コレステロールを善玉コレステロールと呼びます。LDL は、肝臓のコレステロールを体の隅々に運ぶ運搬係、HDL は、血管にたまった余分なコレステロールを回収し肝臓に運ぶ回収係をしています。

### 3 脂質異常症を予防するためのポイント

① 食べ過ぎ・肥満に要注意！

② たくさん摂りたい食品

#### 食物繊維

腸内でコレステロールを吸収し排泄します。



野菜



海藻



きのこ

#### 青背魚

魚には必須脂肪酸 (DHA、EPA など) が多く含まれており、中性脂肪を低下させる働きがあります。



③ 控えたい食品

#### 血中コレステロールを上げる食品

肉の脂身や鶏肉の皮、生クリーム、チョコレート、バター、乳脂肪など。

#### 血中の中性脂肪を上げる食品

砂糖の多いお菓子、ジュース、お酒など。

食生活を見直して、  
脂質異常症を予防しましょう！



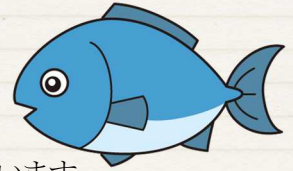
魚の消費量が  
年々減少しています…

## お魚、食べていますか？

魚の油は**DHA**や**EPA**が豊富！

DHAやEPAは必須脂肪酸と呼ばれ、体内で作ることが出来ないので、食事から摂取する必要があります。

また、中性脂肪を低下させるなど、健康づくりに役立つことが示唆されています。



DHA：ドコサヘキサエン酸  
EPA：エイコサペンタエン酸

必須脂肪酸（DHA、EPAなど）を効率よく摂るには…

→魚の油を逃がさない調理方法がおすすめ！



刺身など生で食べる



魚の表面に小麦粉やパン粉をまぶして、  
魚の油をとじこめる

など…

魚はとっても体に良い食品です。

ぜひ皆さんも食卓にお魚を取り入れてみてはいかがでしょうか。



### お手軽野菜料理レシピ

#### ブロッコリーのごま味噌和え

材料	2人分
ブロッコリー	1/4個
かにかま	3本
A 白みそ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
酢	小さじ1
炒りごま	小さじ1



- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除いて薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①をならべて、電子レンジで2分加熱する。
- ③ ボールに[A]の調味料をまぜあわせる。
- ④ ②, ③, かにかまを和えて完成！

★酢の代わりにすだちやレモンを用いても美味しいです。

★ブロッコリーは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つビタミンCを豊富に含んでいます。

## 地域のトピックス

### 東かがわ市 野菜チャレンジ 『ベジチャレ』



東かがわ市では、11月を重点実施期間として、野菜を毎食食べる人の割合を増やすために東かがわ市 野菜チャレンジ『ベジチャレ（略称）』を実施します。

市内の保育所、幼稚園、小中学校、食生活改善推進協議会等の食育に関わる機関が連携し、野菜の摂取量を増やすために様々な取り組みをします。

香川県では、“1日3食 まず野菜！”を合言葉に、野菜から先に食べることをお勧めしています。



野菜から先に食べると、期待される効果は…

- ① 食べ過ぎ防止で肥満予防♪
- ② 糖尿病の発症予防と重症化予防♪
- ③ 噛み応えで唾液が増え、むし歯・歯周病も予防♪

香川県

