テーマ「今日からできるコレステロール対策　動脈硬化を予防しよう」

〈今回のポイント〉

①脂質（コレステロール・中性脂肪）は身体に必要なもの。
　・・・でも、とりすぎると余ってしまう。
②脂質異常症になりやすいかを**確認**しましょう。
③油は、身体のエネルギー源・身体に必要な栄養の供給源。
　だからこそ、身体に良い油について知りましょう。

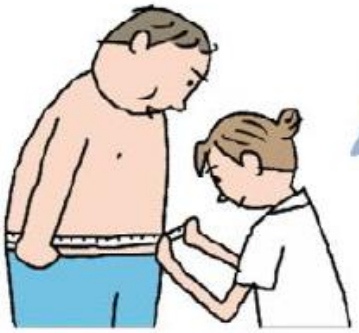




健診で、中性脂肪やコレステロール値が
高くてなんとか下げたいと思っていても、
「どうしたらいいかわからない」という方
いらっしゃいますよね。
一緒に勉強して、「脱　脂質異常症！」



自分の身体を知ろう



正しい腹囲の測り方

○なるべく空腹時

○両足を肩幅に開き、両腕雄自然に垂らして立つ

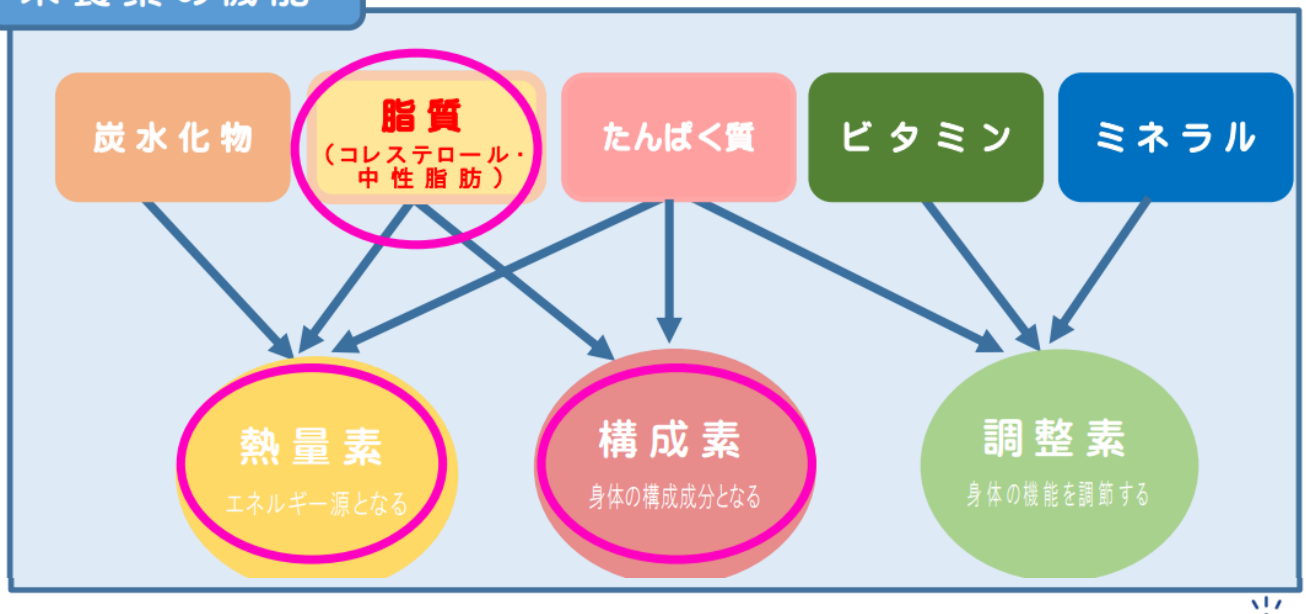
○軽く息を吐き出しリラックスした状態で、臍まわりを水平に測る。

※おなか周りの脂肪がたくさんあり、へそが下の方にある場合は、
　一番下の肋骨の端と腰骨の中間の高さを測定りましょう。

◇ 脂質（コレステロール・中性脂肪）は身体に必要なもの。でも、とりすぎると余って・・・。



栄養素の機能





コレステロール

- 身体の細胞膜、ホルモン、胆汁酸の原料
- LDLコレステロールが増えると、動脈硬化を促進
- HDLコレステロールが高いと動脈硬化を起こしにくい

中性脂肪

- 人が活動していく上で、最も重要なエネルギー源
- 炭水化物、脂肪などを原料として肝臓で作られる
- とりすぎると、肥満や生活習慣病の原因となる

とりすぎると、
生活習慣病の原因になるため、注意が必要です



コレステロールの主なもの

LDLコレステロール：・悪玉コレステロールと言われている
・肝臓から全身にコレステロールを運ぶ

HDLコレステロール：・善玉コレステロールと言われている
・余ったコレステロールを全身から回収して肝臓に運ぶ



動脈硬化を予防するために、HDLコレステロールを増やして、LDLコレステロールを減らせばいいのかな？

コレステロール以外にも、中性脂肪も注意が必要です。
血液中の
・LDLコレステロール↗↗
・中性脂肪↗↗
・HDLコレステロール↘↘
を「脂質異常症」といいます。
動脈硬化を進行させるので、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こす原因にもなります。



◇ 脂質異常症になりやすいか確認しましょう。



あてはまる項目があるか確認しよう！
チェックが多ければ多いほど、脂質異常症になりやすいということだよ。



- 家族に脂質異常症か動脈硬化の人がいる
- 高血圧
- 血糖が高め
- 肥満体型
- 日常的に身体を動かさない
- 魚より肉、脂っこい物をよく食べる
- アイスクリームや洋菓子、チョコレートなどをよく食べる
- アルコールをよく飲む
- 喫煙している、身近に喫煙者がいる
- 閉経している（女性）







脂質異常症の原因は、体質もありますが、



・食べる量が多い
・動物性脂肪・アルコールのとりすぎ
・運動不足
・喫煙等　と言われています。

○女性は閉経後のホルモンの影響により、悪玉コレステロール値があがりやすくなります。

脂質異常症を予防するには？

今できること ⇒ 食事・運動習慣の見直しをしましょう



○食事…管理栄養士から詳しく話がありました。
（この後記載してあります。）

○運動・身体活動
・運動すると筋肉が収縮することにより血糖が筋肉にとりこまれ、エネルギーとして使われます。
・ウォーキングなど有酸素運動は脂質の分解を促進します。
・HDLコレステロールを増やす効果があります。





運動について

○有酸素運動(ウォーキング・自転車こぎ・水泳等)
　ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。

○運動がなかなか始められない方・・掃除や洗濯などの家事も身体活動の一つです。積極的に家事を行い活動量を増やしましょう。
エレベーターやエスカレーターの使用を控え階段を使うなど歩数を増やす。
買い物は自転車で行く(車ではないと難しい方は、駐車場にとめる位置を遠くする等活動量を少しでも増やすように心がけましょう)。



忙しくて、スポーツジム等に行けず、活動量が減少している方は、テレビ体操や YouTube 等を参考に自分にあった方法をみつけ、運動していきましょう。
　熊谷市のホームページでも、「正しい歩き方のウォーキング講座」や「メタボ予防・改善」などが手軽に出来る運動の動画を掲載しています。

△　日常の生活で消費するエネルギー量の目安　30分



活動＼体	５０kg	６０kg	７０kg
歩行（ほどほどの早さ　4.5~5.1km/時）	８８kcal	１０５kcal	１２３kcal
歩行（早い　運動目的で歩く　5.6km/時）	１０８kcal	１２９kcal	１５１kcal
自転車（16.1km/時未満、レジャー、通勤、娯楽）	１００kcal	１２０kcal	１４０kcal
ゴルフ（小規模のゴルフ・打ちっ放し場）	７５kcal	９０kcal	１０５kcal
水泳 水中歩行　楽な労力　ゆっくり	６３kcal	７５kcal	８８kcal
掃除機をかける（ほどほどの労力）	８３kcal	９９kcal	１１６kcal
窓掃除	８０kcal	９６kcal	１１２kcal
洗濯（洗濯物を干す、衣類の手洗い、ほどほどの労力）	１００kcal	１２０kcal	１４０kcal
食料品の買いもの	５８kcal	６９kcal	８１kcal



※消費エネルギーの計算は、(独) 国立健康・栄養研究所「改訂版　身体活動のメッツ表」を参考に算出してあります。
※同じ活動をしても、運動強度により消費するエネルギー量は変わります。



同じ活動をしても、体重が違うと消費カロリーも変わります。

体重１kg減らすのには、約 7000 kcalの消費が必要です。
運動だけで１ヶ月で１kg減らそうとすると、今の生活にプラスして１日約 233 kcalの運動・日常生活活動が必要となります。

◇油は、身体のエネルギー源・身体に必要な栄養の供給源、からだに良い油を知りましょう。



油の種類：常温で固体のものと液体のものがあります。

○常温で固体のもの⇒動物性の油に多い※1「飽和脂肪酸」



○常温で液体のもの⇒植物性の油に多い※2「不飽和脂肪酸」

※1「飽和脂肪酸」を含む肉類・牛乳・乳製品のとりすぎに注意しましょう。

※2「不飽和脂肪酸」には、体内で合成できない必須脂肪酸を含みます。
青魚の脂に多く含まれます。
なお、植物油には、コレステロールは含まれていません。





ポイント

○1日にとる油脂の適量は大さじ1～2杯程度。
揚げ物や脂肪分の多い肉にも油脂が含まれていることを忘れずに！



復習

○脂質をとる場合には、動脈硬化予防など考えて食物油・魚油を意識する。
○身体に良いと言っても、油の量には気をつける。
○食べ過ぎには注意。



今日からできる

脂質の減らし方



1　調理の仕方

① テフロン加工のフライパンで、キッチンペーパーで油を吸い取りながら調理する。
② 揚げ物は、衣が厚いほど油を含むのでキッチンペーパーで吸い取る。
③ 油を含む量は、 **素揚げ** ＜ **唐揚げ** ＜ **天ぷら** と多くなるので注意する。



2　素材に注意

① 肉の種類を考える⇒ベーコン ・ 豚バラ肉 ・ 霜降り肉は脂肪が多い。
② 目に見えない油に注意⇒ソーセージ ・ ハム
③ カシューナッツ、 ミックスナッツ、 アーモンド、 アボカドは脂肪が多いので利用は少量で。
④ 乳製品は無脂肪 ・ 低脂肪を利用する。



この教室に参加していなかったけれど、脂質（コレステロール、中性脂肪）の改善のための食事についてもっと詳しく知りたい方は「健康相談」を御利用ください。

健康診断の結果で生活習慣を見直す必要があると言われている方についての御相談もうかがっています。

健診結果の見方が分からない方も御相談ください。

平日 9 時～11 時 30 分、13 時～15 時に相談を受けています。

地域保健課　指導係

保健センター（くまキッズ内）　TEL：０４８－５２５－２７２２