

脂質異常症

血中の中性脂肪やコレステロールの割合が増え過ぎた結果、血液の流れが悪くなった状態。

ほとんど自覚症状がないまま進行する！

放置すると

動脈硬化を進行させる危険性
⇒脳卒中・心疾患の発症に至ることも！

早めに生活習慣の改善に努めることが大切！

まずはできそうなことを見つけてみませんか？

食事

青魚(EPA、DHA)や大豆の摂取を増やす

- LDL(悪玉)コレステロールを下げる働きがある。



これなら
できる！

積極的にとるよう
意識する

食物繊維をしっかり取る

- コレステロール値を下げる。



これなら
できる！

- すぐに食べられるプチトマトやレタスを用意しておく。
- カット野菜や冷凍野菜を活用する。

菓子類の量と内容に注意する

- 洋菓子やスナック菓子には脂質が多く含まれている。



これなら
できる！

- なるべく買わない。
- 個包装のものを選ぶ。
- 洋菓子より和菓子を選ぶ。

運動

適度に体を動かす

- HDL(善玉)コレステロールの増加
- 中性脂肪の減少



これなら
できる！

ラジオ体操

短い時間で有酸素運動と筋肉を伸ばすストレッチ効果が合わせて期待できる効果的な運動。家の中で気軽に始められます。

これなら
できる！

散歩やウォーキング

有酸素運動は血液の質をよくし、血管にかかる負担を減らします。



これなら
できる！

ストレッチや筋力トレーニング(スクワットなど)もGOOD!

～1年に1度は健(検)診を受けましょう～
自分の体の状態を知ることも大切です！