

脂質異常症予防の 食事療法

からだところとたましいが一体である人間(全人)に
キリストの愛をもって仕える医療



宗教法人 在日本南プレスビテリアンミッション
淀川キリスト教病院
Yodogawa Christian Hospital

脂質異常症とは？



血液中の脂質が増減して異常な値を示す状態

血液中の脂質には、LDLコレステロール、HDLコレステロール、トリグリセロール(中性脂肪)などがあります。これらが多すぎたり、少なすぎたりしている状態が脂質異常症です。

LDLコレステロール高値、トリグリセロール(中性脂肪)高値、またはHDLコレステロール低値の状態で放置しておくと、動脈硬化を引き起こし、命にかかわる病気につながることもあります

脂質異常症とは？



脂質異常症は、自覚症状がないため放置してしまいがちです

おもな改善方法は、食事と運動です
肥満も大きなリスクです
適正体重が多い方は要注意です



食事療法のポイント



- **腹八分の食事を心がける**

中性脂肪が高い方は食べ過ぎとアルコールの飲み過ぎに注意

- **コレステロールの多い食品は控える**

LDLコレステロールが高い方は、魚卵、動物の内臓のとり過ぎに注意

- **食物繊維が豊富な食品を食べる**

海藻類、こんにゃくなどに含まれている水溶性食物繊維はコレステロールの排泄を促す作用があります

- **魚、大豆製品、海草類を積極的に摂取しましょう**

肉類、鶏卵などに偏っている方は見直しましょう