

# 脂質異常症を予防しよう！

脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

LDL コレステロール	140mg/dl以上
HDL コレステロール	40mg/dl未満
中性脂肪（TG）	150mg/dl以上

（動脈硬化性疾患予防ガイドラインより）

脂質異常症はなぜ怖い??

LDL コレステロール値が高い  
HDL コレステロール値が低い  
など

動脈硬化

心臓病（心筋梗塞など）

脳血管疾患

（脳梗塞・脳卒中など）

高血圧・高血糖・家族歴・喫煙・加齢などの因子が加わるとさらに危険！！

命に関わる重篤な疾患など

脂質異常症の予防！！

## 脂質異常症対策6カ条！

- 1 肥満に注意！
- 2 運動をしよう！
- 3 食生活を見直そう！
- 4 食事内容に気をつけよう！
- 5 タバコ・お酒は控えめに！
- 6 ストレスをためない！

### 食生活を見直そう！

規則正しく1日3食！  
食事抜きはタブー！！

すぐ手の届くところに  
食べ物を置かない



ゆっくり良くかんで！

外食・菓子・お酒は  
控えめにしましょう



腹八分目を心がけましょう  
ただし夜遅くの食事は七分目！

食事は野菜・海藻類・  
キノコ類をしっかりと！

