

脂質異常症を予防して 目指せしなやか血管！

血液サラサラ大作戦

コレステロールや中性脂肪は体にとって大切なものです。しかし、必要以上に増えたり、必要量が不足すると、血液がドロドロになった状態である「脂質異常症」となります。今回は、動脈硬化の原因のひとつでもある脂質異常症を予防する食事のポイントをお伝えします。

脂質異常症ってなに？

脂質異常症は自覚症状がほとんどないため健康診断で早期発見を！



血液中の
LDLコレステロールや
中性脂肪が**高い**状態

または



血液中の
HDLコレステロールが
低い状態

この状態が
続くと…



さまざまな**病気リスクが増加！**



食習慣セルフチェック

当てはまる内容にチェックし、該当する項目が多い人は食生活を見直してみましょう！

- | | |
|---|---|
| ☐ 肥満である | ☐ 果物を毎日200 g 以上食べる |
| ☐ 朝食を摂らない
(1日2食のときがある) | ☐ 生クリームやバターの入った菓子や料理をよく食べる |
| ☐ 早食いである | ☐ ジュースや清涼飲料水、栄養ドリンクなどの甘い飲み物をよく飲む |
| ☐ 肉や肉の加工品をよく食べる | ☐ 間食をするのが習慣になっている |
| ☐ 魚や大豆製品はほとんど食べない | ☐ お酒を毎日飲む |
| ☐ 野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなどは、あまり好きではない | |

いつもの食事にひと工夫！

脂質異常症を予防する食生活のポイント

1 体重管理は健康への第一歩！

目標とする体重維持を目指し、食べすぎに注意することが脂質異常症予防に大切です。

目標とする体重を知ろう！

目標とする体重(kg)

身長(m)×身長(m)×目標とするBMI

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2025年版）より

食べすぎを防ぐ工夫

よく
噛んで食べる



噛み応えのある
野菜などをプラス

1日3食
規則正しく



欠食せずドカ食いを
防止しよう！

食後は
歯磨きをする



だらだら食いを
予防しよう！

2 3食の食事で出来ることから！

主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を基本に、脂質や糖の摂り方を工夫しましょう。

肉は赤身で♪



肉や肉加工品の脂質には飽和脂肪酸が多く、控えることで動脈硬化のリスクを減らすことができる！

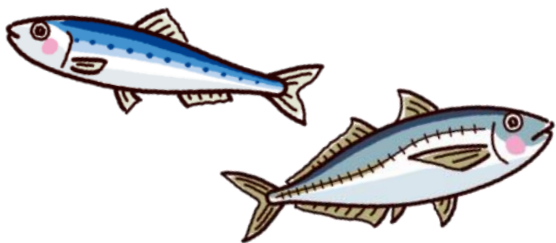
野菜は1日350g！

1日で
5皿（1皿70g）が目安！



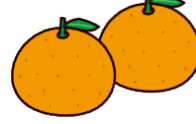
緑黄色野菜を含めた野菜や海藻などから食物繊維をしっかり摂ることで血中脂質の改善に！

青魚を選ぼう！



青魚や脂が多い魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸には、中性脂肪を下げるはたらきが！

果物は適量で



果物は可食部で1日200g程度（りんごなら1個、みかんなら2個）が目安。摂りすぎは中性脂肪を上げる原因に！

乳脂肪にご用心



乳脂肪は飽和脂肪酸が多いため、摂りすぎに注意しよう！
牛乳なら1日200mlが目安。



3 嗜好食品はほどほどに！

アルコールや糖質の摂りすぎは、中性脂肪やLDLコレステロール上昇の原因の一つに。摂りすぎに気をつけましょう。



間食を減らすコツ



お菓子の
買い置きをしない



糖や脂質の
少ないものを選ぶ

栄養成分表示を
チェック！

栄養成分表示
1個・gあたり

エネルギー	●kcal
たんぱく質	●g
脂質	●g
炭水化物	●g
食塩相当量	●g



嗜好飲料を減らすコツ



水分補給は水やお茶、麦茶に！
コーヒーはノンシュガー＆ノンミルクで♪



アルコールを減らすコツ

休み



休肝日をつくる



ノンアルコール飲料を
活用する

厚生労働省：健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～「動脈硬化疾患予防のための（脂質異常症の方の）食事」参考