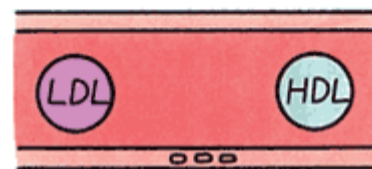




脂質異常症のメカニズム

コレステロールの高い状態が続くと、余分なコレステロールが血管の壁にたまって脂質異常症を起こします。また、過剰な中性脂肪はHDL（善玉）コレステロールを減らし、LDL（悪玉）コレステロールを増やして、血栓をできやすくし、心筋梗塞などを起こしやすくします。脂質異常症が起こると、動脈の血管は硬く、もろくなります。加齢により多少はだれでも起こるので、血管の老化現象ともいえます。しかし、脂質異常症を予防する事で、進行を遅くしたり、深刻な病気を引き起こさないようにすることができます。



1. 通常、血液中のLDL（悪玉）コレステロールとHDL（善玉）コレステロールは一定量に保たれています。

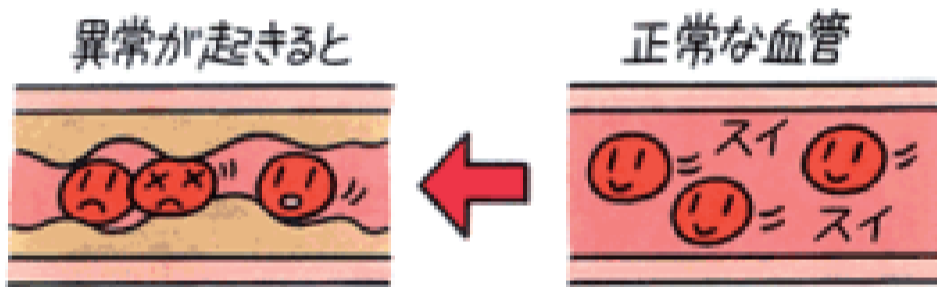


2. LDLコレステロールが過剰になると、動脈壁に取り込まれ、蓄積し、厚くなっていきます。



※脂質異常症が進行すると・・・

3. 血液中の血小板が集まってきて血栓をつくり、血流を妨げます。



動脈壁にコレステロールなどが付着。血液の流れが悪くなります。

血管の流れがスムーズです。

L Support Memo

<食事療法の基本>

料理や摂り方を工夫して、あまり神経質にならず、極端に変えず無理のない改善を行いましょう。肝心なことは、継続し、習慣化することです。

●和食中心

和食は低カロリーで、栄養価もすぐれています。薄味を心がけましょう。

●肉より魚を中心に

●摂取エネルギー量の制限

「もう少し食べたい」と思うくらいで止める癖をつけましょう。

●動物性脂質を控える

動物性脂質に含まれる「飽和脂肪酸」に注意が必要です。

●1日3食をきちんと摂る

ご飯やパン、麺類などの主食をしっかり。

●抗酸化食品を摂る

動脈硬化などの引き金となる生活酵素の発生を抑えます。



食物繊維がコレステロールを減らす

食物繊維を摂る基本は、野菜をたくさん摂ることです。野菜300gの目安は両手にのるくらいの量。

- ・豆、きのこ、海藻などを意識する
- ・米やパンの種類を選ぶ
- ・昔ながらの惣菜には食物繊維が豊富
- ・コレステロール対策飲料も上手に活用