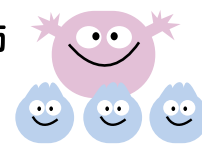




脂 質 異 常

血液中の主な脂質は、この2つ。

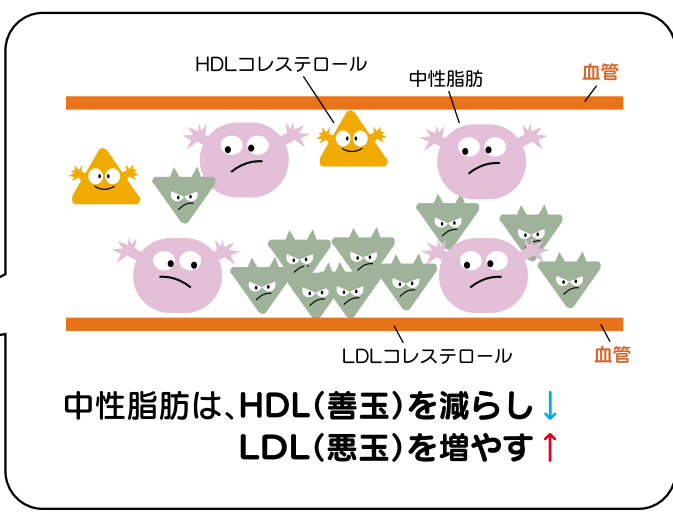
中性脂肪 	体につくぶよぶよ脂肪のもと。 多いとHDLが減って、LDLが増えやすくなる。
コレステロール  	LDL は、細胞を作る成分を体の隅々に運ぶ。 しかし、多過ぎると血管に付着、壁を傷つけたりする。 HDL は、血管内の不要なコレステロールを拭き取り、肝臓へ送る。

脂質異常症（高脂血症）の診断基準は・・・

中性脂肪： 150mg/dl以上
 H D L： 40mg/dl以上
 L D L： 140mg/dl以上

メタボリックシンドローム
としての診断基準はこの2つ!!

問題なのは、中性脂肪過多↑とHDL過小↓



狭い通り道や、どろどろ血液は
血管のつまりの原因!

あなたの血管や血液は
どうでしょうか!?

脂質異常を防ぐためには

最大のポイントは食事

STOP 腹8分め

食べ過ぎない 腹8分めで

脂っこいもの、甘いものは控えめに (脂はLDL、糖は中性脂肪を増加↑)

[予防に良い食品]



[食べ過ぎ注意の食品]



禁煙を!

タバコは、HDLを低下↓
LDLや中性脂肪を増加↑



適度な運動を!

呼吸を続けながらできる
運動がおすすめ。

