



発行日：2024年10月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター

先日、八甲田山では初冠雪が観測されました。徐々に冬が近づいてきていますが、まだまだスポーツの秋！体を動かして健康に過ごしましょう！今号は放置すると命に関わることもある「脂質異常症」の改善方法についてお伝えします。

放っておくと命に関わる！？



脂質異常症の改善方法



日本では、疑いのある人を含めると50歳以上の2人に1人が脂質異常症といわれています。脂質異常症は中性脂肪やコレステロールなどの脂質の値が基準値から外れた状態のことを指します。脂質異常症をそのままにしておくと自覚症状がなくても動脈硬化が徐々に進行していき、ある日突然、心筋梗塞などの命に関わる疾患を引き起こします。そのため、症状がなくても早めに対策を行うことが大切です。

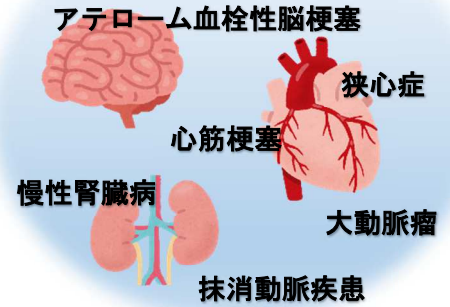
脂質異常症改善のためのポイント

- ① 脂質異常症を改善するためには、食事や運動などの生活習慣を見直すことが必要です。コンビニにある調理済みの食品を活用することで手軽に食事改善を行うことができます。さばの水煮缶には、中性脂肪値を下げる効果があるEPAやDHAが多く含まれ、カット野菜や冷凍野菜で手軽に食物繊維を摂取することができます。
- ② 運動による脂質異常症の改善には、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることが大切です。中性脂肪値を下げたい場合は、目標歩数を決めてウォーキングを行うとよいでしょう。LDLコレステロール値を下げたい場合は、ウォーキングに坂道や階段を取り入れて息が弾むくらいの運動が有効です。

詳しくは裏面をご覧ください。

放っておくと怖い 脂質異常症

動脈硬化が引き起こす病気



血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を脂質異常症といいます。日本では、疑いのある人を含めると50歳以上の2人に1人が脂質異常症であるといわれています。

脂質異常症をそのままにしておくと、心筋梗塞などの原因となる動脈硬化が確実に進行し、ある日突然、血管を塞いでしまいます。そのため、命に関わる疾患が起こる前に、症状がなくても対策を始めることが大切です。

コンビニにある食品で手軽に食事改善

中性脂肪値やLDLコレステロール値を改善するには、生活習慣の見直しが大切です。今回は、身近なコンビニの食品を使ってできる簡単食事改善レシピをご紹介します。

さばのトマト煮



鯖の水煮缶

トマトソース
レトルトカレー

鯖のトマト煮

青背の魚に多く含まれるEPAやDHAは、中性脂肪値を下げる効果があります。

さばとトマトは相性がよく、さっぱりとした味わいになります。また、さばの臭みを消すレトルトカレーとの組み合わせもおすすすめです。

チキンのり茶漬け



サラダチキン

おにぎり

チキンのり茶漬け

熱いお茶におにぎりやサラダチキンをほぐし入れるだけで簡単にでき、低脂肪でありながらたんぱく質が補えます。

最近では、食物繊維が豊富なもち麦入りのおにぎりなども市販されています。

運動で脂質異常症を改善

運動には脂質異常症を改善する様々な効果があります。これまで下がりにくいとされていたLDLコレステロール値も、有酸素運動に筋トレを加えることで低下することが分かってきました。また、運動により血管に良い刺激が加わり、血管の機能が向上することで動脈硬化も改善されます。

有酸素運動

中性脂肪値を下げたい人はウォーキングをしっかりと

中性脂肪値が高い人は、ウォーキングを行いましょう。成人は1日8,000歩、シニアは6,000歩を目指しましょう。



LDLコレステロール値を下げたい人は坂道・階段を活用

LDLコレステロール値を下げるためには息が弾むくらいの運動が有効です。ウォーキングに坂道や階段を取り入れるようにしましょう。



筋トレ

【例】ストレートレッググレイズ

- ① いすに浅く座り、左足を伸ばす。いすの座面を持って支える。
- ② 左足のつま先を自分の方へ起こすように立てる。ももの前側に力をこめて5秒間維持する。
- ③ ①と②を5回繰り返す。反対も同様に行う。

5秒間

