

# 健診結果と生活習慣から 「今の体」を見直そう～脂質編～

京都自動車健康保険組合

悪者扱いされがちな“脂質”ですが、細胞の材料や体を動かすためのエネルギー源になり、実は、体にとって欠かせないものです。

しかし、血液中の脂質バランスが崩れると、自覚症状なく血管の老化が進み、やがて命に関わる病気を招くこともあるので放置は禁物です！

## 知っておきたい！“脂質”のこと

脂質異常症はボクたちのバランス次第！



**HDL**  
コレステロール  
善玉です！



**LDL**  
コレステロール  
悪玉です！



**(TG)**  
トリグリセライド  
中性脂肪です！

脂質バランス  
がいいとき



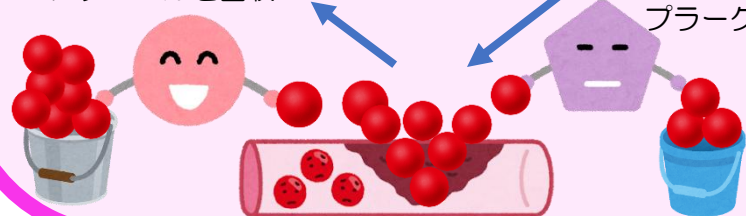
脂質バランス  
が崩れると…



**脂質異常症**

悪玉コレステロールと善玉コレステロールの働きのイメージ

血管壁に蓄積したコレステロールを回収



血管壁の中にコレステロールをため込みプラークをつくる

## 脂質異常症の種類と原因

**高LDL**  
コレステロール血症

LDLコレステロール  
140mg/dl以上

血管壁にコレステロールが蓄積。

飽和脂肪酸の摂り過ぎ！！



**低HDL**  
コレステロール血症

HDLコレステロール  
40mg/dl未満

コレステロールを回収しきれず、余分なコレステロールが血管壁に蓄積。

喫煙・運動不足！！



**高トリグリセライド**  
血症

トリグリセライド (TG)  
150mg/dl以上

内臓や皮下に過剰に蓄積。肥満や脂肪肝に！

糖質、油もの、酒の摂り過ぎ！！



## 脂質バランスを整える8つのポイント

**1** 肥満を防ぐ



**2** 魚・大豆食品を毎日一品摂る



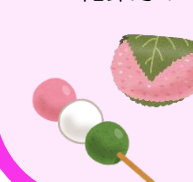
**3** 野菜・海藻を毎日食べる



**4** オリーブオイルなど良質の油を摂る



**5** お菓子は和菓子に



**6** 運動習慣をつける



**7** 禁煙する



**8** お酒は飲み過ぎない

