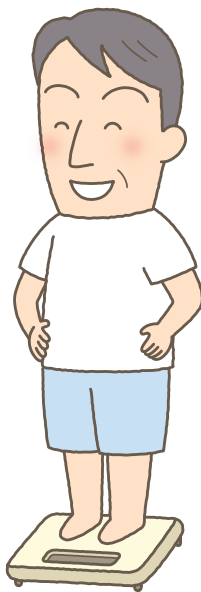


脂質異常症の予防と治療②

生活習慣の改善

ポイント▶ 1 適正体重を維持しましょう

肥満傾向が認められる場合には、まず減量で標準体重を目指しましょう。



標準体重の計算方法

身長(m) × 身長(m) × 22

ポイント▶ 2 食べ過ぎに注意してバランスのよい食生活を心がけましょう

バランスのとれた食事を心がけ、1日3食きちんと正しく食べましょう。また、食べ過ぎにも注意し、腹八分目を意識することも大切です。



食材・食品選びのポイント

- ・野菜、果物
(抗酸化作用を持ち、ポリフェノールを含む)
- ・イワシ、サンマなどの青魚や、サケ、タラなど
(EPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸を含む)
- ・きのこ、豆類、海藻など食物繊維を含むもの

- ・オリーブオイル
(悪玉(LDL)コレステロールを減らす)
- ・大豆製品
(血清脂質値を下げたり、動脈硬化を抑制する)

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット 脂質異常症(実践・応用)(2022年7月現在)
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-013.html>)

ポイント▶ 3 お酒の飲み過ぎに注意しましょう

アルコールの過剰摂取は肝臓内でのトリグリセライドの合成を増加させます。

