

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

新年明けましておめでとうございます!みなさま年末年始はいかがお過ごしでしたか?イベントがたくさん続くこの時期は、脂質異常症に注意が必要です!

「油(脂質)のとり過ぎ」だけじゃない! しじつ いじょうしやう脂質異常症

脂質異常症と聞くと「油のとり過ぎ?」と思われがちですが、実はそれだけが原因ではなく、主食などの食べ過ぎや運動不足も原因となります。

年末年始は、つつい食べ過ぎたり、ぐうたらしたりしがちです。仕事始めから心機一転!生活習慣の乱れを見直していきましょう。

【脂質異常症につながる3要因(年末年始編)】

休みになると
不規則な生活に
なりがち...



季節イベント

- ・クリスマス
- ・忘年会
- ・大みそか
- ・お正月
- ・新年会



人と集まって
飲んだり食べたり
することが多い!

生活

- ・仕事や学校が休み
→食事・飲酒量が増える
活動量が減る

食事

- ・ふだん食べないものを食べる
機会が多い
→食べた量が把握しにくい

高カロリーの
食事が多い!

年末年始の生活を続けていると、どうなるの?

ある日突然、心筋梗塞などの命にかかわる病気を発症するおそれがあります。

これは、食べ過ぎ&運動不足により、体内の脂質のバランスが崩れ、自覚症状が無いまま、気づかないうちに動脈硬化が進むため。

命の危険に急にさらされないようにするためには、日々の過ごし方がとても大切です。

動脈硬化による
これらの病気は
30歳以上の死因で
第2位または第3位!

※2022年人口動態統計
月報年計(概数)の概況より

他人事
じゃない!



【食べ過ぎ・運動不足を続けた場合】

消費できなかった
カロリー・脂肪

脂質異常症は
無症状のうちに
血管が
ボロボロに…

中性脂肪 増(150mg/dL以上)
LDLコレステロール 増(140mg/dL以上)
HDLコレステロール 減(40mg/dL未満)

脂質異常症(動脈硬化の進行)

心筋梗塞・狭心症・脳梗塞 のリスク増

コレステロールと中性脂肪の役割

- LDLコレステロール …… コレステロールを届ける働きがあるが、増えすぎると動脈硬化の原因となる。
- HDLコレステロール …… 余ったコレステロールを回収し、動脈硬化を予防してくれる。
- 中性脂肪 …… エネルギー源だが、増えすぎると動脈硬化の原因となる。

脂質異常症にならないための、8つのポイント！

年末年始の生活習慣が良くなかったかも…と思ったら、少し日々の生活習慣を意識するだけで改善が期待できます。8つのポイントを今日から取り組んでみましょう。

※すでに医療機関へおかかりの方は主治医の指示に従い、健康診断で要精査や要受診だった方は、医療機関への受診をお願いします。

① 青魚を食べよう

青魚の油には
LDLコレステロールを
下げる働きがあります。

例) マグロ、ブリ、
サバ、サンマ、
イワシ、アジなど



② 肉の脂は控えめに

脂の少ない部位(もも・ヒレ)
を選びましょう。

調理時は「揚げる・油で炒める」
よりも「焼く・煮る」を
意識してみてください！



③ 油(脂)は、常温で液体のものを選んで

常温で液体の油は
LDLコレステロールを
下げる働きがあります。

例) オリーブ油、ゴマ油、
なたね油など



④ 食物繊維(野菜・きのこ)をたくさん食べよう

不足しがちな食物繊維には
LDLコレステロールを下げるほか、
食生活改善(中性脂肪減)の
効果があります。



野菜がメインの
おかずを今より
1品プラス！

健診結果が楽しみだ！



⑤ 食べ過ぎやジュースは控えめに

消費できなかったカロリーや
脂肪が中性脂肪となります。



食事は腹八分目！
甘い飲み物は控えめに

⑥ よく歩こう

運動には、中性脂肪を下げ、
HDLコレステロールを
上げる効果があります。

もう10分だけ
多く歩こう！



⑦ お酒は適量を

アルコールには、中性脂肪を
上げる働きがあるほか、
食べ過ぎのきっかけになりがち。
適量を守るように頑張ってください！



男性は、1日2合まで
女性は、1日1合まで

⑧ 禁煙しよう



タバコは、
LDLコレステロールを上げます。
血液ドロドロ作用もあり、
動脈硬化がさらに進みます。

国保の禁煙事業も
ぜひご活用ください！



※申込期限2025年1月31(金)まで。

健康コラム

低糖質ダイエットを
していたら
疲れやすくなって…



脂質では「数値の高さ」
を注目しがちですが、「低
すぎ」にも要注意。
「低すぎ」で最近多いの
はダイエット目的の糖質
制限(米・パン・めん・いも類)で
エネルギー不足に陥っているパ
ターン。元気がない・疲れやすい
などの症状が出ます。また、糖質
を減らす一方でたんぱく質を摂
りすぎて臓臓に負担をかけたり、
ビタミン不足になったりする場
合も。“ほどほど”を意識して。

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用
ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

私の実家では、大晦日の夜は毎年すき焼きと
決まっています。唯一その日だけ、父が料理を
します。料理といっても、野菜等の下準備は
母が行い、父は火を入れるだけです…。