



明日からもイキイキ元気に生活するために
ちょっと役立つ知識をお届け♪

始める！ 広がる！ はだの 健康スタイル

2022年3月発行
Vol.6

裏面に食事のお役立ち情報とヘルシーレシピあり♪ぜひお手に取ってご覧ください

©いまだん

脂質異常症とは…

血液中の脂質(コレステロール・中性脂肪)の
バランスが崩れ、動脈硬化を進める病気です。
動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞のリスクを飛躍的に高めます。

脂質異常症の診断基準

次のいずれかに当てはまると脂質異常症です

中性脂肪の増加

体を動かすエネルギー源となるが
余った分が蓄えられる
150mg/dl以上

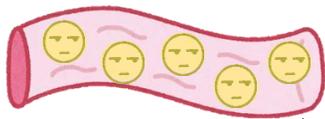
LDLコレステロールの増加

血管を通して
コレステロールを全身へ運ぶ
140mg/dl以上

HDLコレステロールの減少

血管内のコレステロールを回収し
肝臓に戻す
39mg/dl以下

脂質異常症が進行すると…



LDLコレステロールが
血管内に増える
(脂質異常症)



動脈の壁にLDLコレステロールが
染み込み、動脈が狭くなる

動脈硬化



血栓が詰まりやすくなり
詰まった先には血液が流れなくなる

脳梗塞・心筋梗塞

今こそ始めよう！脂質異常症予防と改善！

脂質異常症の予防と改善の基本は **有酸素運動** です！

◎有酸素運動の例



ウォーキング



階段昇降



自転車

1日30分の運動を
少なくとも週3回、数か月間続けることで
脂質異常症の予防や改善に
つながります♪

★インターバル速歩にチャレンジ！

速歩き3分→ゆっくり歩き3分

※息が上がり「少しきつい」と感じる速さ

×

5回繰り返す(合計30分)



インターバル速歩は、
脂質異常症などの生活習慣病予防だけでなく
下肢筋力の向上にもつながる効果が
報告されています！

秦野市役所 国保年金課・健康づくり課 ☎0463(86)6874

★秦野市国民健康保険ご加入の方は、リーフレットの内容を実施していただくと、健康ポイントラリーの対象となります。

食のちからで健康になろう

森野市特定健康
PRキャラクター



～ 毎日の食事で脂質異常症予防 ～

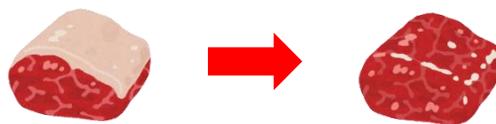
◆ 脂肪の摂りすぎ、食品の選び方に注意を！！

ポイント1 献立の主菜は肉より魚の料理を多く



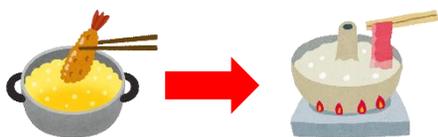
肉と魚は1:1~2の割合を目安に
特にさばなどの青背魚がおすすめ

ポイント2 肉は赤身を選ぶ



バラ肉・ロース肉よりもも肉・ヒレ肉がおすすめ

ポイント3 調理の工夫で油を摂りすぎない



揚げる・炒めるより煮る・蒸すがおすすめ
油の使いすぎに注意し、油の種類も上手に選びましょう

ポイント4 食物繊維の多い食品をしっかりと



野菜・きのこ・海藻がおすすめ
食物繊維はLDL(悪玉)コレステロール低下作用があります

さばの香味焼き



エネルギー 209kcal
食塩相当量 0.8g

◆【材料 4人分】

- | | | |
|-----------------|---|-----------------------|
| ✓ さば ……60g × 4枚 | A | ✓ 酒 ……大さじ1と1/2(22.5g) |
| ✓ 片栗粉…6g | | ✓ みりん…大さじ1(18g) |
| ✓ 長葱…1本(80g) | | ✓ 醤油 ……大さじ1(18g) |
| ✓ 生姜 ……20g | | ✓ ごま油…小さじ1と1/2(6g) |
| ✓ にんにく 12g | | ✓ 舞茸…120g |
| | | ✓ 赤パプリカ 80g |
| | | |



◆【作り方】

※舞茸、パプリカの付け合わせはお好みで！

- ① 舞茸は小房に分け、パプリカは細切りにする。フライパンに半量のごま油を入れ、舞茸とパプリカを炒める。火が通ったら皿へ取り出す。
- ② 長葱、生姜、にんにくはみじん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ③ さばはさっと水洗いし、キッチンペーパーで水気をきって片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに残りのごま油を入れ、さばの皮目から両面焼く。
- ⑤ こんがり焼き色が付いたら、②を加えて加熱する。
- ⑥ ①の付け合わせ(舞茸・パプリカ)と皿に盛り付ける。

動画でも料理を紹介しています↓

Happy Dish Note YouTube

検索



管理栄養士からひとこと

さばなどの青背魚には、中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを減少させる働きがある不飽和脂肪酸(DHA・EPA)が多く含まれています。生活習慣病予防に役立つおすすめの食材です。