

目指せ!

-2cm

-2kg

生活習慣改善 クリニック

脂質異常編

監修
駒沢女子大学
人間健康学部 教授
曾我部夏子
そがべ なつこ

管理栄養士・博士(学術)・健康運動指導士。就労世代のメタボリックシンドローム予防のための栄養教育や、自治体の食育推進計画に深く携わる。

3カ月で
-2cm・-2kgに
チャレンジ!

「若い時と比べて体重が大幅に増えた」「肥満を指摘された」というあなた。今が減量のチャンスです。健康的な減量の目安は、まず「健診時から腹囲-2cm・体重-2kg」。短期間では難しくても、3カ月かけてなら無理なく減量に取り組めて、成果も出やすくなります。3カ月で-2cm・-2kgを達成するには1日に160kcal以上減らすのが目安。食事から摂取するエネルギー量と、活動で消費するエネルギー量のバランスを工夫して、1日に-160kcal以上を目指しましょう。


生活習慣 チェックポイント

- いつもお腹いっぱい食べる
- 甘いものや油っこいものをよく食べる
- 運動をあまりしない
- 喫煙している

当てはまる人は
要注意!

脂質異常とは、血液中に含まれる中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多過ぎる、またはHDL(善玉)コレステロールが少な過ぎる状態のことをいいます。脂質には、活動のエネルギー源になる、体の組織を作る材料になるなどの重要な役割があります。しかし、食べ過ぎや運動不足、喫煙などの生活習慣により、血液中に余分な脂質が増えると、血液はドロドロにド

放置していると血液はドロドロに


まずは減量から
スタート!

ドロドロの血液は、血管を詰まりやすくしたり、傷付けたりして動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの命に関わる病気を招きます。脂質異常は、自覚症状が少なく、健診で指摘されても放置しがち。症状がないからと油断せずに、少しずつ生活を見直してみませんか。

生活習慣お悩み相談室

朝は時間がなく、通勤途中で菓子パンを買って食べるのが習慣です。デスクワークのため、体を動かす機会も少なく、仕事の合間にはクッキーなどのお菓子を食べてしまいます。健康のために、甘い物をやめたいと思っているのですが……。



事務職
Aさん 55歳

食べる機会を少し減らすことから

洋菓子や菓子パンは、小さくて手軽に食べられるので、つい食べ過ぎてしまいますよね。しかし、中性脂肪を増やす原因となる砂糖などの糖質や、LDLコレステロールを増やすバターなどの脂質を多く含んでいるため食べ過ぎはNG。

朝食には菓子パンではなくおにぎりを選ぶ、仕事にお菓子を食べない日をつくるなど、まずは少しだけでも食べる機会を減らすことから始めてみて。

今日からできる！ 脂質異常改善のコツ

肥満は脂質異常を招く要因になります。脂質異常を改善するためにもまずは減量にチャレンジ。また、食材の選び方の工夫や、適度な運動も大切なポイントです。

食生活のコツ

エネルギーをとり過ぎない

食事の量を見直す

食べる量が若い頃と変わっていない、つい大盛りやおかわりをしてしまうという人は、摂取するエネルギー量が過剰になっているかも。腹八分目を意識して、まずはご飯を大盛りから普通盛りにするなど、できそうなことから始めてみましょう。



調理法を意識する

調理法によってエネルギー量は変化します。外食時やお惣菜を買う時は、「揚げる」より「焼く、蒸す、ゆでる」などの調理がされているものを選んでエネルギー量をカット。

食材の選び方を工夫する

コレステロールを減らす食材をとる

青背の魚や大豆製品には、LDLコレステロールを減らす働きがあります。また、野菜や海藻などに含まれる食物繊維は、小腸でのコレステロールの吸収を抑えてくれます。



コレステロールや飽和脂肪酸のとり過ぎに注意！

鶏卵や魚卵などの食材はコレステロールを多く含みます。また、肉の脂身や乳製品などには飽和脂肪酸が多く含まれており、とり過ぎはLDLコレステロールを増やす原因に。これらの食材を全く食べないのではなく、食べ過ぎないことが大切です。



運動のコツ

ウォーキングなどの有酸素運動は、HDLコレステロール値の上昇に役立ちます。ペットと散歩に行く、朝にラジオ体操をするなど、生活の中で続けられる運動がおすすめ。



-160kcal以上を目指してこれだけチャレンジ！

1日に160kcal以上減らすためには食生活の工夫と運動を組み合わせることがポイントです。

サケおにぎり + 唐揚げ串(1本)

400kcal



サケおにぎり + 焼き鳥(タレ/1本)

280kcal

-120kcal

+

軽いジョギング
(10分)

-70kcal

=

-190kcal

-160kcal
以上
達成!

※運動の消費エネルギー量は体重70kgの人の目安。体格や体力レベルには個人差があるため、あくまで目安です。
※食品のエネルギー量は商品や調理法によって異なります。