

こふでりん先生



年末年始に食べすぎて、体重が増えたりん。
寒くて外にもあまり出ないし、運動不足だりん。



ふでりん、それは心配だりん 長く続くと「血液ドロドロ」状態で血管がボロボロになって、動脈硬化を引き起こす心配があるりんよ！

◆動脈硬化に至るまで…

不健康な生活習慣が続くと…血管に影響が出てきます。

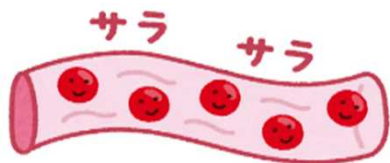
脂質異常症(高脂血症)

血液中の脂質が基準値を超えた状態。そのまま放置しておくと…動脈硬化を促進させてしまいます。

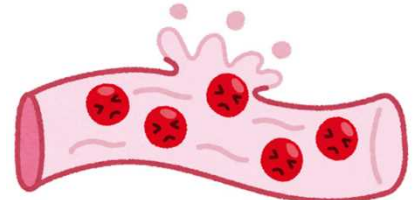
狭くなって詰まったり!!
プラーク(脂質の塊)



心筋梗塞・狭心症・脳梗塞



硬くもろくなって破けたり!!



脳出血・くも膜下出血



脂っこい食事

運動不足など

動脈硬化とは？

動脈が「古くなったホース」のように硬くボロボロになることです。

◆主な死因別死亡数の順位

順位	疾患名
1位	悪性新生物(腫瘍)
2位	心疾患
3位	老 衰
4位	脳血管疾患
5位	肺 炎

厚生労働省 令和元年 人口動態統計 参照

動脈硬化を一因とする疾患が

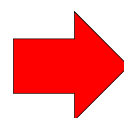
第2位! 第4位!に入っています!!



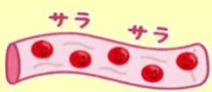
約10年前と比べて、脂質異常症と診断される人は約2倍に増加しています。

☑ あなたの脂質の値はどのくらい? チェックしてみましょう。

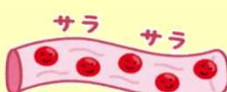
LDL-コレステロール	<input type="checkbox"/> 140mg/dl以上
HDL-コレステロール	<input type="checkbox"/> 40mg/dl未満
中性脂肪	<input type="checkbox"/> 150mg/dl以上



3つのうち1つでもあてはまれば脂質異常症と診断されます。



血管にやさしい生活習慣を目指しましょう



<p>1日に、野菜たっぷり350g 【サン・ゴー・マル】</p>  <p>食物繊維は、コレステロールの吸収を防ぎます。毎食、食べましょう。</p>	<p>魚、大豆・大豆製品をとる</p>  <p>抗酸化力のある青魚、大豆製品を積極的にとり、血液サラサラをキープしましょう。</p>	<p>砂糖・果糖(果物)に注意</p>  <p>必要量以上の砂糖や果糖は中性脂肪になり蓄積されます。</p>
<p>1日3食バランスよく！</p>  <p>なるべく決まった時間に、野菜から食べましょう。</p>	<p>運動習慣を取り入れて</p>  <p>生活の中で無理せず体を動かそう！</p>	<p>時には休肝日を作りましょう</p>  <p>飲みたいときは糖質オフ・微アル・ノンアルコール飲料を組合わせて。</p>

◆油(あぶら)と脂(あぶら)の違いは？油脂(ゆし)類は効率よくとる！

積極的にとりたい！常温で固まらない「油」

●不飽和脂肪酸(ふほうわしぼうさん) →LDL-コレステロールを減らす。

青魚の油、ごま油、オリーブオイル、えごま油、しそ油、キャノーラ油などに含まれる。



とりすぎ注意！常温で固まる「脂」

●飽和脂肪酸(ほうわしぼうさん) →コレステロールや中性脂肪を増やす。 肉の脂身、バターなどに多く含まれる。



体にやさしいレシピ・もう1品！ ～さば缶の根菜汁～

【材料】 作りやすい量 さば缶1缶分(約3食分)

- 好みの根菜(大根,人参,さつまいも,ごぼう等)…200g
- 水…2カップ(400ml)
- さば水煮缶…1缶(200g)
- みそ…大さじ1と1/2



【作り方】

- 野菜は5ミリ程度の食べやすい厚さに切る。
- 鍋に水と①の野菜を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を弱めて5分煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、さば缶を缶汁ごと加え、みそを溶き入れて、できあがり。

★魚の缶詰と季節の野菜で手軽に作れる、栄養バランスの良い具だくさんの汁です。



(1人分)
エネルギー: 186 kcal
食物せんい: 2.4g
塩 分: 1.7g
(1人あたり)