

栄養だより

あけましておめでとうございます。

平成27年 1月 NO.236

本年度は各種食事療法のポイントをお知らせ致します。

● 今回のテーマ脂質異常症です

まず 脂質異常症になりやすいかチェック！！

- 家族に脂質異常症や動脈硬化症の人がいる
- 高血圧又は 境界型血圧である
- お酒を飲む 女性で閉経している
- 肥満傾向である 肉や脂っこい食べ物が好き
- 甘いものや乳脂肪製品(生クリームや洋菓子)・果物が好き
- 糖尿病又は 血糖値が高めである

※ チェックが多いほど脂質異常症に なりやすいので注意が必要です

◎ 脂質異常症とは

血中の脂質(コレステロールや中性脂肪)が増えすぎたり、HDL コレステロールが少なくなる状態のことです

* コレステロールとは? *

人間の体に存在する脂質の一つ

有害物質のように見られていますが細胞膜、各種ホルモン、胆汁酸を作る材料となる、私たちの体に必要な物質です。

小腸(食品から吸収20~30%) 肝臓(体内で合成70~80%)