



真の悪玉(活性酸素により酸化したLDL)を増やさない

→抗酸化物質(ビタミンA・C・E、ポリフェノール)を食事や食間にとり、活性酸素の消滅。

- ⑧ ビタミンCは一度に多く摂っても摂取後3時間で尿中に排泄されるため、こまめに摂ってください。
ポリフェノールは野菜、果物、種実類の皮や種に多く含まれるため、上手に摂取しましょう。

参考：にんにく、ししとう、ほうれんそう、アスパラガス、セロリ、トマト、ねぎ、しそ、たまねぎ、ピーマン、すいか、柑橘類、コーヒー、ココア、煎茶などにも抗血栓作用があるとされています。



動物性脂肪やエネルギー、コレステロールの多い食品は、ほどほどに！

→血液をサラサラに(抹消循環が良くなり血栓も出来にくくなる)！

- ⑨ 魚に含まれる多価不飽和脂肪酸(オメガ3脂肪酸)のEPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を積極的に摂ってください。(LDLコレステロールを下げる働きがある)
肉を食べる時は、脂身の少ない部位(ヒレやもも肉)を選びましょう。
さらに、生クリームやバターの量にも十分注意し、養殖の魚や鶏肉にも脂肪の含有量が多いため注意しましょう。
また、パン食に比例して脂肪エネルギーは高くなります。



果物の単糖類注意・・・1日80~100kcalを目安に！

→中性脂肪の制限

- ⑩ 単糖類は分解に手間が省けるため体内への吸収スピードが速く、余分な糖質が中性脂肪へ変わります。

参考：80kcalの目安

りんご半分、バナナ1本、みかん2個、柿1個、ぶどう1/3房、いちご約10粒、もも1個



アルコール摂取量に注意・・・脂肪肝の原因！

→中性脂肪の制限

- ⑪ アルコールの糖質含有量は、1gで7kcalにもなります。肝臓で中性脂肪の合成を促進させ、少量でも中性脂肪を上昇させます。

現在の食事内容を、今一度見直しましょう!!



健康診断は必ず受け、不安な数値や既往症のある方は自己判断をせずに
まずは**医師・薬剤師・管理栄養士に相談を!**

最後に



毎日何らかの形で体を動かす事は、身体的にも精神的にも好ましいことがハッキリしています。運動不足で体力、特に持久力が低下していると動脈硬化が進みやすく、また、がんを含めあらゆる予防に良い効果があります。
ウォーキングや水泳など、酸素を取り込みながらゆっくり少しづつ力を出す「有酸素運動」は、「善玉」といわれる「HDLコレステロール」の上昇に役立ちます。

有酸素運動

脂肪
赤筋(遅筋)

スタミナが要求される運動

- マラソン ●ジョギング
- ウォーキング など

主なエネルギー源
主に使う筋肉

運動内容

魚に例えると...



マグロ(赤身魚)
長距離を延々と泳いで回遊



ヒラメ(白身魚)
驚くべきスピードで敵から逃げる

無酸素運動

グリコーゲン
白筋(速筋)

瞬発力が要求される運動

- 短距離走
- ウエイトリフティング など

有酸素運動



無酸素運動

