



# 栄養科だより



今、日本では成人の約4人に1人が

**脂質異常症（高脂血症）**といわれています…

脂質異常症とは、血液中の特定の脂質値が基準値より高い・低いなどの異常がある状態です。「LDLコレステロール」、「中性脂肪（トリグリセライド）」が高い場合、また余分なコレステロールを回収する働きのある「HDLコレステロール」が低い場合に「脂質異常症」と診断されます。

高 LDL コレステロール血症

LDL コレステロール  
140mg/dL 以上

高トリグリセライド血症

トリグリセライド（中性脂肪）  
150mg/dL 以上

低 HDL コレステロール血症

HDL コレステロール  
40mg/dL 未満

自覚症状のない脂質異常症…

**放っておくと心臓病や脳卒中を引き起こす原因となります**

これらを未然に防ぐためには今までの生活習慣や食生活の見直しが重要です。

<ポイント①>

過体重ではありませんか？

標準体重は  
身長 (m) × 身長 (m) × 22  
で求められます

<ポイント②>

動物性脂肪を摂り過ぎて  
いませんか？



肉の脂身

チーズ

<ポイント③>

コレステロールの多い食品  
を食べ過ぎていませんか？



鶏卵

レバー

<ポイント④>

野菜不足ではありませんか？



1日に必要な野菜は  
なんと 300g！

<ポイント⑤>

お酒の飲み過ぎや  
お菓子の食べ過ぎは  
ありませんか？



<ポイント⑥>

運動不足ではありませんか？



栄養指導のご希望や何かご不明な点がございましたら、病棟担当管理栄養士までご相談ください。

新横浜リハビリテーション病院 栄養科