

## コレステロールが正常でも...動脈硬化にご注意を ～内臓肥満が動脈硬化のリスクを上げます～

### 動脈硬化と内臓肥満の関係

脂肪細胞は、単なるエネルギー貯蔵だけでなく、生理活性物質を血液中に分泌しています。その一つ、アディポサイトカインは、LDLコレステロールが血管内に病巣をつくるのを防ぐ作用がありますが、内臓脂肪がたまると、この物質が出にくくなります。

また、他の物質（血液を固まりやすくする物質など）を分泌するなどして、循環器病のリスクを高めます。



このおなか...  
メタボかも。

### できれば禁煙、



喫煙は、動脈硬化の進行や血栓の形成を進めるなど、リスクが高まります。

### 生活習慣をチェック！

#### 肉の脂身・動物性脂肪・卵・果物の大量摂取控える

動物性脂肪には、飽和脂肪酸やLDLコレステロールが多く含まれ、果物に含まれる果糖は、中性脂肪の材料となり、肥満の原因に。



#### 魚、緑黄色野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類増やす

コレステロールの吸収をおさえる、n-3系脂肪酸やn-6系脂肪酸、食物繊維をとります。

糖質含有量の少ない  
果物を適度に摂取  
ビタミンC・カリウム・  
食物繊維を補給！

ブルーベリー(40g) 果糖含有量3.9g  
いちご(5粒) 含有量7.7g  
みかん(M1個) 含有量9.0g



### 運動

息が上がる程度の  
有酸素運動を  
毎日合計30分以上  
が理想

制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

### 栄養豆知識

### 抗酸化物質

血中のコレステロールが酸化すると、それが血管壁に溜まり、動脈硬化を引き起こします。コレステロールの酸化を防止する抗酸化物質を積極的にとることで、動脈硬化防止にもつながります。

色	主な野菜	代表的な成分	期待される主な効果・効能
赤系	トマト、金時んじん	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防
	パプリカ、とうがらし	カブサイシン	抗酸化作用、動脈硬化予防
橙系	かぼちゃ、にんじん	プロビタミンA	抗酸化作用
	たまねぎ、レモン	フラボノイド	抗酸化作用、高血圧予防
黄系	とうもろこし、ゴールド カイ	ルテイン	抗酸化作用
	ほうれん草、ブロッccoli	クロロフィル	抗酸化作用、コレステロール調整
紫系	なす、赤しそ	アントシアニン	抗酸化作用、加齢による視力低下
黒系	緑茶	カテキン	抗酸化作用、コレステロール調整
	だいこん、キャベツ ねぎ、にんにく	イソチオシアネート 硫化アリル	抗酸化作用、ピロリ菌対策 抗酸化作用、抗菌効果

