

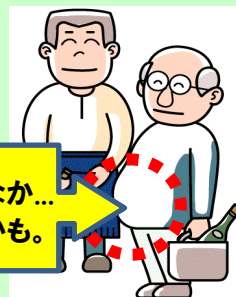
コレステロールが正常でも...動脈硬化にご注意を ～内臓肥満が動脈硬化のリスクを上げます～

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、

生活習慣をチェック！

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！

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。

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。

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



過食と運動不足に
注意、適正体重の維持

適正体重(標準体重)

=身長(m)²×22

過食と運動不足等があると、
消費されないエネルギーが
脂肪組織に貯まっていきます。



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。



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、金時にんじん	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防
	パプリカ、とうがらし	カプサイシン	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
黄系	たまねぎ、レモン	フラボノイド	抗酸化作用、高血圧予防
	とうもろこし、ゴールドカイ	ルテイン	抗酸化作用
緑系	ほうれん草、ブロッコリー	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
白系	だいこん、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用、ピロリ菌対策
	ねぎ、にんにく	硫化アリル	抗酸化作用、抗菌効果

メダカ、ビンガマゴロ、鰯、わかさぎ、金目鯛、甘鯛、糸より鯛、マダラ、平目、ムツ、カハ、牡蠣、シジミ、
2月の旬： 赤貝、ホタテ、イワナ、もずく、わか、川、かに、あんこう、白菜、せり、タアサイ、葱、春菊、小松菜、にら、ほうれん草
ブロッコリー、カリフラワー、青梗菜、芽キャベツ、京菜、セロリ、りんご、レモン、ハル、みかん、オロプランコ

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

