

監修

ジェイテクト国分工場 産業医
中西 一絵先生

特定健診での「脂質」の要チェック項目は…

特定健診の項目のうち、血中脂質に関係しているのは、おもにHDLコレステロールと、LDLコレステロール、中性脂肪の3つ。HDLコレステロールは、血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻す働きがあるため、善玉コレステロールと呼ばれています。一方、コレステロールを全身に運ぶ働きのあるLDLコレステロールは、多すぎると血管壁にたまり、動脈硬化などの原因になるため、悪玉コレステロールと呼ばれています。また、中性脂肪が増加すると、HDLコレステロールは減少する関係にあります。

動脈硬化の予防には中性脂肪値を下げ、HDLコレステロールを増やし、LDLコレステロールを減らすことが目標となります。

「あぶら」に注意！ 増えすぎた血液中の

中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす食べ物をとる

身近な食材の中にも、「あぶら」のコントロールに役立つ食材がたくさんあります。ひとつの食材に偏らず、バランスよくとりましょう。

■食物繊維

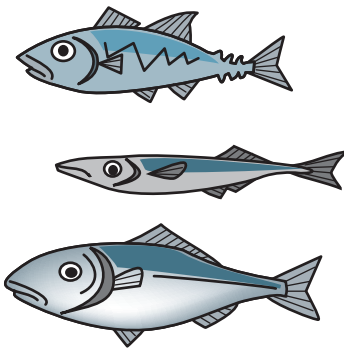
食物繊維は、有害な物質や余分なコレステロールを吸着して体外に排出してくれます。



海藻類、豆類、きのこ類、玄米、かぼちゃ など

■魚介類（とくに青背魚）

EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などが、LDLコレステロールや中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やしてくれます。



いわし、さば、さんま、まぐろ など

■α-リノレン酸

HDLコレステロール値を下げずに、中性脂肪値を上げにくしてくれます。

しそ油、えごま油 など

メタボリックシンドロームの危険因子のひとつに脂質異常があります。中性脂肪やコレステロールなどの脂質が血液中に多くある状態をいい、脂質を含んだドロドロの血液は、血管壁に付着しやすくなり、やがては動脈硬化の原因となります。

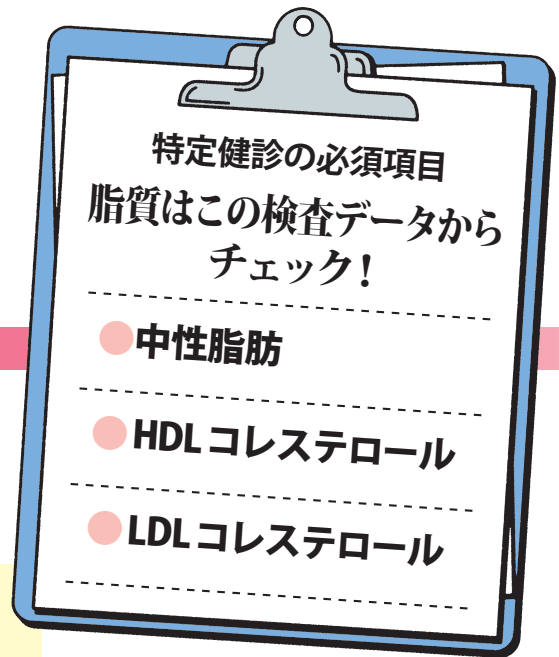
特定健診・保健指導におけるメタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪型肥満（腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）に加え、「①高血糖（空腹時血糖が100mg/dℓ以上またはHbA1c5.2%以上）、②脂質異常（中性脂肪150mg/dℓ以上・HDLコレステロール40mg/dℓ未満のいずれか一方、または両方）、③高血圧（収縮期血圧130mmHg以上または、拡張期血圧85mmHg以上）」の3つのうち2つ以上を合併した状態をいいます。

健診結果を読み取る力をつける！

メタボリックシンドロームは自覚症状がないことが多いため、健診を受け健診結果をチェックすることは、病気の早期発見や、病気になりやすい生活習慣の軌道修正に役立ちます。健診結果を読み取る力をつけ、生活習慣の改善につなげましょう。

LDLコレステロールの項目は、内臓脂肪とは関係なく動脈硬化を促進することから、メタボリックシンドロームの判定基準からははずされています。

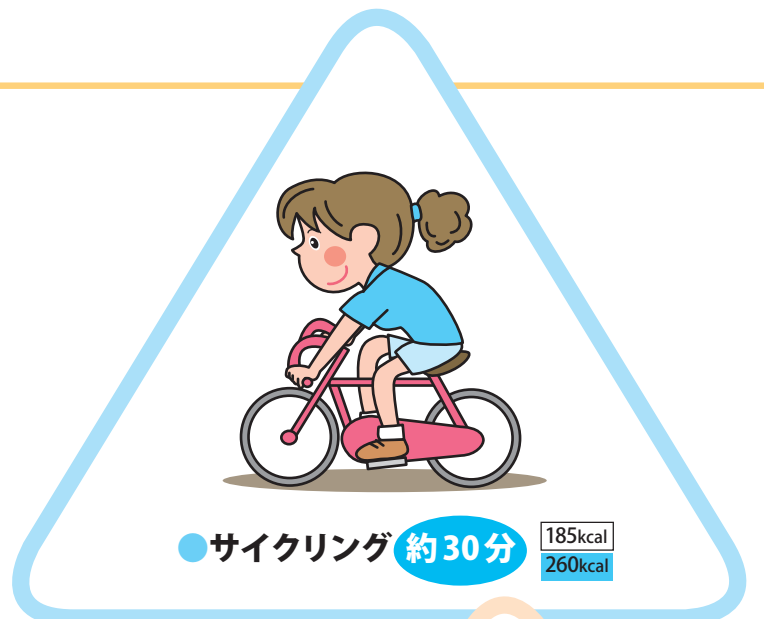


効率的に中性脂肪を燃やすために

● 1週間に行いたい運動量の目安

運動をすると、中性脂肪を分解する酵素を活発に合成するなど、さまざまな効果が期待できます。だからといって、激しい運動で体に負担をかければよいというものではありません。ちょっと息がはずむくらいの運動を長く続けることが大切です。

運動量は、早歩きなら1週間に1時間が目安。週に1回まとめて行っても、週に2回、3回…、6回に分けて行ってもOKです。体力に自信のない人は、目安の半分の時間から少しずつ運動量を増やしていきましょう。



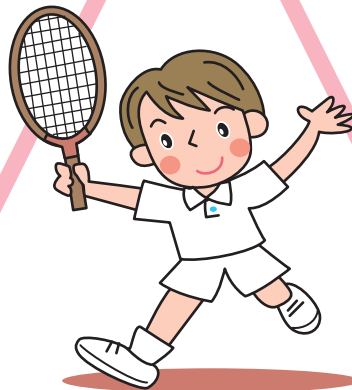
●サイクリング 約30分 185kcal / 260kcal

●運動量の目安 時間(分) 消費エネルギー 体重50kgの人 体重70kgの人

●ウォーキング 約60分 150kcal / 220kcal

●ゴルフ 約70分 150kcal / 210kcal

●水泳 約30分 185kcal / 260kcal



●テニス 約35分 180kcal / 250kcal



●軽いジョギング 約40分 175kcal / 245kcal

厚生労働省 「エクササイズガイド2006」より算出