

# げんげん手帳

げんえん げんし げんりょう げんき  
～減塩・減脂・減量で元気をめざそう～



栄養ケア・ステーション  
駒沢女子大学 健康栄養相談室

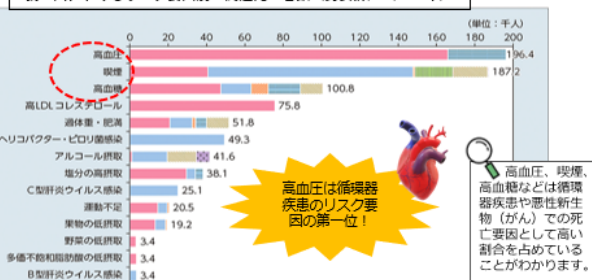
監修：駒沢女子大学 准教授 工藤美香 准教授 小澤多賀子

## 血压管理で健康ライフ！



知っていますか？高血圧は放っておくと大変なことに…

我が国におけるリスク要因別の関連死亡者数（男女計）（2019年）



高血圧は循環器疾患のリスク要因の第一位！

高血圧、喫煙、高血糖などは循環器疾患や悪性新生物（がん）での死亡要因として高い割合を占めていることがわかります。

資料：Nomura S, Sakamoto H, Ghaznavi C, Inoue M: Toward a third term of Health Japan 21 - implications from the rise in non-communicable disease burden and highly preventable risk factors. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022; 21.  
(注) 日本における2019年の非感染性疾患と障害による成人死亡について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡者を推計したものである。

### 心当たりありませんか？当てはまるものにチェック☑しましょう！

- 暴饮暴食をしている  
食べ過ぎではありませんか？
- ストレスが溜まっている  
休養をとれていますか？
- 喫煙している
- 肥満である  
脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態です (BMI25以上)
- 運動不足である  
毎日身体を動かしていますか？
- 味が濃いものを好む  
塩分摂り過ぎではありませんか？
- 不規則な生活である  
しっかり睡眠時間をとれていますか？

次のページで生活改善！ Check!

## 中性脂肪・コレステロールにチェックが入ったら…

脂質異常症診断基準

中性脂肪	150mg/dl以上 (空腹時採血)	高トリグリセリド血症
HDLコレステロール	40mg/d未満	低HDLコレステロール血症
LDLコレステロール	140mg/d以上	高LDLコレステロール血症
	120~130mg/d	境界域高LDLコレステロール血症

出典：日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版」

### 中性脂肪 (TG)

<中性脂肪の働き>

- 活動する為のエネルギー源
- 皮下脂肪となって内臓を衝撃から守る
- 皮下脂肪となって体温の調節に関係する

衝撃 TG

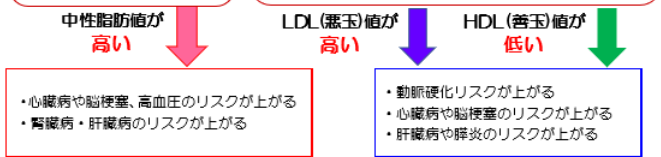
### LDL・HDL コレステロール

<コレステロールの働き>

- 細胞膜やホルモンの材料・免疫力の調整

LDLコレステロール	HDLコレステロール
------------	------------

- 肝臓で作られたコレステロールを体内の細胞に運ぶ
- 増え過ぎると動脈硬化のリスクを上げることから、悪玉コレステロールと呼ばれる
- 体内の細胞で余分になったコレステロールを回収し、肝臓に戻す
- 動脈硬化のリスクを下げるので、善玉コレステロールと呼ばれる



- 心臓病や脳梗塞、高血圧のリスクが上がる
- 腎臓病・肝臓病のリスクが上がる

- 動脈硬化リスクが上がる
- 心臓病や脳梗塞のリスクが上がる
- 肝臓病や膵炎のリスクが上がる



★中性脂肪・コレステロール値の改善には、食事・運動・生活習慣の見直しが大切です。肥満の方は減量も重要です。→詳しくは、P2・3をご覧ください。