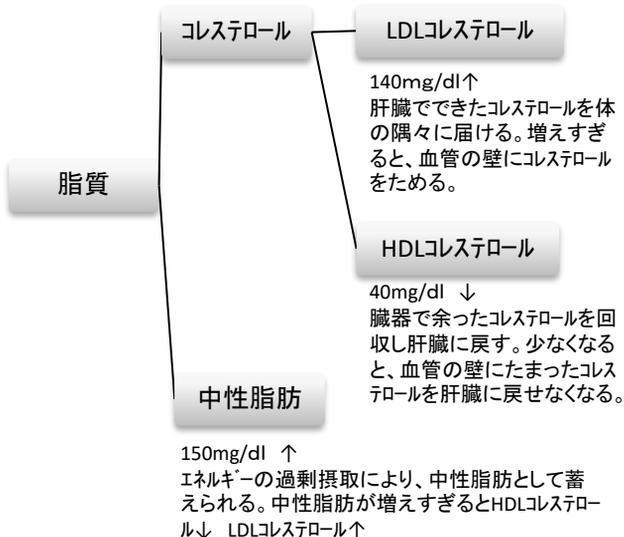


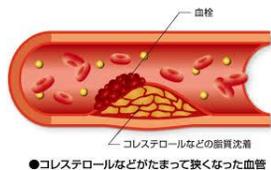
気になる疾患 ～ 高脂血症 ～

高脂血症は血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる状態、またはHDLコレステロールが少なすぎる状態のことで「脂質異常症」といいます。



原因は

- ① 食生活の欧米化で魚や野菜の摂取量が減った。
 - ② 肥満や運動不足がHDLコレステロールを減らす。ストレスや疲れ、睡眠不足も原因となる。
 - ③ たばこには、血圧を上げたり、HDLコレステロールを減らす成分が含まれている。さらに、コレステロールが血管にたまりやすくなる。
 - ④ 遺伝が関係して発症することがある。
 - ⑤ 女性は閉経後にLDLコレステロールが増えやすくなる。
- ※アルコールの摂取で中性脂肪が上がるのは、アルコールの分解過程で中性脂肪の合成を促進する酵素が発生するためです。



放っておくと

血管にコレステロールがたまり、血液の流れが悪くなったり、血管が詰まってしまうことがある。その結果、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、狭心症など命が危険にさらされ、後遺症が残ることもある。

「脂質異常症」とわかったら、かかりつけ医や近くの内科を受診しましょう。

《 生活習慣の見直し 》

- ★ 食事の見直し ★
- 食べ過ぎを抑え、標準体重を維持
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
- 肉よりは魚や大豆製品を摂りましょう
- 野菜、果物、玄米や雑穀類、海藻を積極的に摂取
- ★ 運動を取り入れる ★
無理のない運動を長期間継続しましょう
ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動を1日30分～1時間程度、週に3回以上（できれば毎日）

今回のおすすめは

— 賢者の食卓 —
ダブルサポート

特定保健用食品

食物繊維の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値・血液中の中性脂肪の上昇をおだやかにします。1包を好きな飲み物に溶かして、食事と一緒に摂ります。1包60円なので、同じ働きのペットボトル飲料と比べてとてもおとくです。



1箱30包入 1800円(税込)

お試し6包入 360円(税込)

もしかして、私〇〇不足…？

10項目のうち3項目以上が該当すると

鉄欠乏の可能性大

1. 立ちくらみ、めまい、耳鳴りがする
2. 肩こり、背部痛、関節痛、筋肉痛がある
3. 頭痛、頭重になりやすい
4. 力が弱くなった
5. よくアザができる
6. のどに違和感(つかえ感)がある
7. 階段を上ると疲れる
8. 夕方に疲れて横になることがある
9. 生理前に不調になる
10. 生理の出血が多い

【鉄】は、からだに必要な成分です

ビーフ、赤身の肉、貝、魚などを積極的に摂りましょう

