



## 健診結果についてもっと詳しく！

### ～ 中性脂肪 ～



今年はすでに健診を受けましたか？  
ぜひ、最近のご自分の健診結果を見返してみてください。

#### 中性脂肪

食べたものが消化吸収されて作られる脂肪のこと。  
血液によって全身に運ばれ、エネルギー源として利用される。

【基準値】 149mg /dl 以下



基準値を超える場合、血液がドロドロになり、**動脈硬化**が進行して、**脳卒中**  
や**心臓病**、**腎不全**など深刻な病気を引き起こします。

### ◎中性脂肪が増える原因



#### 【例】

- ・肉類中心の食事をする頻度が高い
- ・揚げ物を食べることが多い
- ・休肝日を設けず、毎日飲酒をする
- ・1回の飲酒量が多い
- ・運動不足である
- ・たばこを吸っている など

### ◎中性脂肪を減らすために今日からできる生活改善！

- 定期的に体重を測る。
- 駐車場ではできるだけ遠くに停めるなど、歩数を増やす。
- 野菜のおかずをたっぷり食べる。
- 肉より魚のおかずを選ぶ。
- 喫煙している人は禁煙する。
- 晩酌の回数、酒量を減らす。
- 健康状態を確認するため、毎年健康診断を受ける。

