

脂質異常とは？

★そもそも脂質とは？

生命の維持に必要不可欠！

中性脂肪

体の大切な
エネルギー源！



コレステロール

細胞膜や
ホルモンの材料！



リン脂質

細胞の形や
はたらきを支える！



細胞膜のイメージ

★でも、摂りすぎると…



・肥満や脂肪肝、生活習慣病(高血圧・糖尿病・動脈硬化など)の原因に
・血管の壁にたまり、血管が詰まりやすい状態に(動脈硬化)

脂質の異常を防ぐ 食事のポイント

主食をしっかり摂り
動物性脂肪を控える



DHA・EPA が豊富な
青魚を味方につける

お刺身や煮魚が
オススメ！



大豆製品や
野菜・きのこをたっぷりと



脂質の異常を防ぐ 運動のポイント

大きい筋肉を動かす
有酸素運動がおすすめ

小さい負荷で、
長い時間運動する方が
脂肪は燃焼しやすい！
ウォーキングや
サイクリングなど◎



脂肪の燃焼は
運動開始から
20分後！

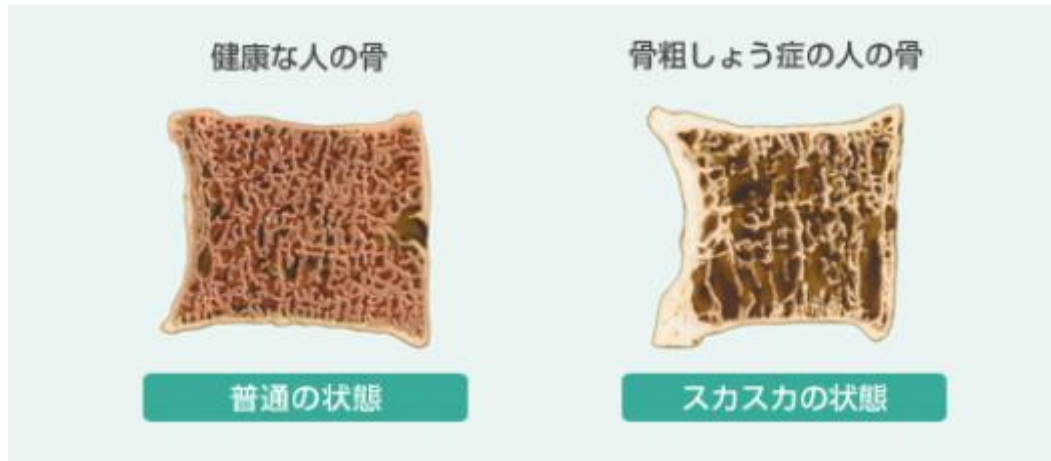
まずは1日30分から！

10分×3回でもOK！
階段を使う、近いところには
歩いて行くなど、日常生活
でできることから始めて
みましょう。

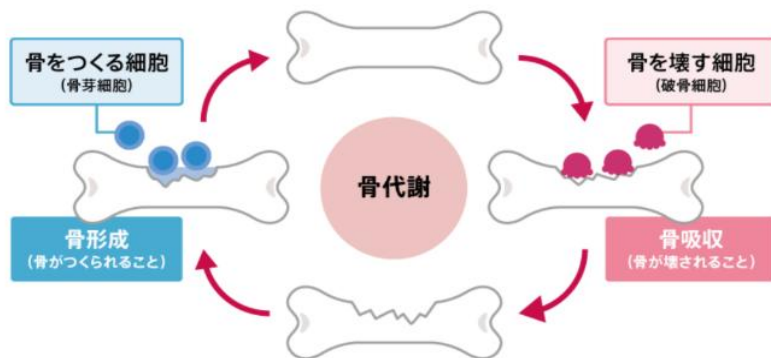


骨粗しょう症とは？

「骨粗しょう症」とは、骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。骨粗しょう症の原因には、加齢、生活習慣（運動不足、食生活など）、喫煙、閉経後のホルモンバランスの変化、関節リウマチやステロイド薬の使用などがあります。特に加齢による骨密度（骨量）の低下は、程度の差はありますが、誰にでも起こります。



からだの中の骨は、新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しています。骨粗しょう症は、このバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになってきます。骨粗しょう症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。



一度減少した骨密度は、
回復しない！！
骨密度を減らさないよう
にすることが大切！！

予防のポイント

骨形成

- ・カルシウムを摂る
- ・禁煙・飲酒を控える
- ・極端なダイエットをしない



筋力の維持

- ・運動、日光浴をする
- ・ビタミンD、ビタミンKを摂る
- ・たんぱく質を摂る

