

みんなの健康だより

令和8年度 Vol.2
発行：八尾市健康推進課
次回は10月発行予定



八尾市健康推進課が健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』。

今回は『脂質異常症を予防しよう（食事編）』をテーマにお届けします。

夏は脂質異常症に気をつけよう

暑い季節は食事が偏りやすく、そうめんなどの冷たい麺類やアイスクリーム、甘い飲み物に頼りがちです。こうした夏の食生活の乱れにより、たんぱく質が不足したり、脂質や糖質をとりすぎたりすることで、脂質異常症につながる場合があります。

脂質異常症とは？

血液中の脂質のバランスが崩れた状態です。中性脂肪が高い、LDL（悪玉）コレステロールが高い、HDL（善玉）コレステロールが低いなどがあります。

自覚症状が少ないため、健診で指摘されるまで気づかないことがあります。

発症する要因

脂質異常症は、偏った食生活、運動不足などの生活習慣の乱れや肥満（特に内臓脂肪型）が主な原因で引き起こされます。さらに、遺伝的要因や、女性ホルモンの減少、他の病気（続発性要因）や薬の副作用なども深く関わっています。

中性脂肪

（基準値 空腹時：150mg/dl 未満）
（ 随時：175mg/dl 未満）

エネルギーとして
利用されます

中性脂肪が高い人

エネルギーとして消費
されなかった分が、
体脂肪として蓄積されます



LDL コレステロール

（基準値 120mg/dl 未満）

コレステロールを
血管に運びます

LDL(悪玉)コレステロール
が高い人

傷ついた血管の壁に
LDL コレステロールが
くっつきプラーク(こぶ)
をつくります



HDL コレステロール

（基準値 40mg/dl 以上）

不要なコレステロールを
回収します

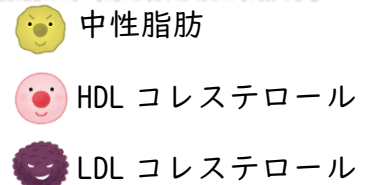
HDL(善玉)コレステロール
が低い人

体内にコレステロールが
たまりやすくなります



動脈硬化を促進!!

狭心症・心筋梗塞・脳梗塞



脂質異常症が続くと動脈硬化が進み、
心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気につながります！
毎年健診を受けて、自分の身体の健康状態をチェックしましょう！

動脈硬化を予防するには、適度な運動を心がけ、喫煙や過度な飲酒を控えることも大切です。

食事のポイントは裏面に



こんな食べ方に注意

- ・ 麺類だけで食事をすませる
- ・ 揚げ物や油っこい食品が多い
- ・ 冷たい飲み物や甘い飲料をたくさんとる
- ・ アイスやお菓子を食べすぎる



夏を元気に過ごすための食事のポイント

バランスの良い食事は
夏バテ予防にもつながります！

・ 主食、主菜、副菜をそろえましょう

栄養バランスの偏りは、血液中の脂質のバランスを乱します

・ そうめんや冷やしうどんには、卵・豆腐・納豆・鶏肉・野菜をプラス

麺類だけでは栄養が偏りやすいため、たんぱく質や野菜を加えましょう

・ 魚や大豆製品を上手に取り入れましょう

魚や大豆製品は LDL コレステロールを減らしてくれます

・ 水分補給は大切ですが、甘い飲み物の飲みすぎに注意

清涼飲料水やスポーツ飲料は糖分が多く含まれています

・ 間食は量と時間を決めて食べましょう

アイスやお菓子に含まれる脂質は、LDL コレステロールを増やします



食生活改善推進員おすすめ

コレステロール控えめレシピ



『木綿豆腐入りハンバーグ』

- ※2人分の材料です
- 木綿豆腐・・・100g
 - 玉ねぎ・・・50g
 - パン粉・・・15g
 - 牛乳・・・大さじ 2 (30g)
 - 牛豚ひき肉・・・160g
 - 卵・・・1 個
 - 塩コショウ・・・少々
 - オリーブオイル・・・小さじ 2 (10g)
 - しめじ・・・50g
 - まいたけ・・・50g
 - A { 和風顆粒だし・・・小さじ 1/4 (1.3g)
 - 醤油・・・小さじ 1/2 (2.5g)
 - 水・・・1/2 カップ (100ml)
 - 片栗粉・・・小さじ 1 (5g)



1. しめじ、まいたけは石付きをとりばらす。
2. 玉ねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。その間にパン粉は牛乳に浸す。
3. 別のボウルに木綿豆腐を入れ、キッチンペーパーでしっかりと水気を切り、ひき肉、塩コショウを入れこねる。
4. 3に粗熱のとれた玉ねぎと卵を加えさらにこねる。
2等分して空気を抜きながら2cm程度の厚さの小判形に整える。
5. フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、4を並べ入れる。
2分焼いてひっくり返し、さらに1分焼く。
6. そして水大さじ2を加えて蓋をし、弱火にして6分ほど蒸し焼きにする。焼けたら、器にハンバーグに盛る。
7. ハンバーグを焼いたフライパンにしめじ、まいたけとAを入れ、弱火で煮込み、沸騰したら水溶性片栗粉でとろみをつける。
8. 7のソースをハンバーグにかける。

保健師活動 紹介コーナー

もしもの時に
役立つ食品備蓄
について啓発。
食料は最低でも
「家族の人数×3日分」は準備しましょう！



食品に含まれる砂糖の量をご覧いただきました。

お菓子やジュースは家族で分けたい

水分補給はお茶にして

摂りすぎを防ぎましょう。

