

Topics ② 多い脂質がなぜ悪い？

正常値
中性脂肪 150mg / dℓ 未満
HDL 40mg / dℓ 以上
LDL 120mg / dℓ 未満

食べて
飲んで
まんぷくだよ～



理由

血液の中に脂質が増えすぎると血管の内側にどんどんたまって、動脈硬化になるのサ!!
悪い脂質には中性脂肪とLDL(悪玉コレステロール)があるのサ!!



HDL(善玉コレステロール)は運動したら増えるんだヨ!



Topics ③ 肥満症がなぜ悪い？

正常値
BMI 18.5～25 まで
腹囲 男 85cm 未満
女 90cm 未満

※BMI= 体重 ÷ (身長 × 身長)
(kg) (m) (m)

理由

内臓脂肪(肥満症)は、血圧を上げるホルモンや、HDL(善玉コレステロール)を下げるホルモンを分泌するから、悪いんだゾ～!!



肥満を解消して、標準体重に近づけようね!!
※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



岡山市内市町村・岡山県国民健康保険団体連合会
マスコットキャラクター「ナマケルン」

Topics ④ 多い糖質がなぜ悪い？

正常値
HbA1C 5.6%未満
(ヘモグロビン A1C)



理由

高血糖を放置しておくと、糖尿病の危険性もあるので、気をつけようね!!



理由

血糖値が高いと、砂糖づけ状態で血管が硬くなるのデス!!
そして、血管がボロボロになるのデス!!



メタボ4兄弟が結束すると...



⇒ 脳梗塞 心筋梗塞 腎不全 ⇒

大切な臓器の血管がやられてしまう。

こうなったら取り返しがつかなくなることになるかも!!!
若い年代ほど悪い影響を与えることもあるよ!!!

メタボ4兄弟の結束を阻止するぞ!!

そのためには、年に1回の
特定(血管)健診を受けて
体の点検をしよう!



特定健診を受けて
メタボ4兄弟を
やっつけようね!!

