

## 自覚症状がないからこそ、要注意！ 心臓病予備軍の 高脂血症にはオリーブオイルの低カロリー料理を。

食生活の欧米化で急増。  
知らない！と危険な現代病。

肉や卵、乳製品などの動物性の食品が贅沢品だった戦後すぐの時代の日本では、高脂血症（または脂質異常症）という言葉自体、一般にはあまり知られていませんでした。しかし、飽食の時代になり、脂質の多い食品が数多く出回って、食生活の欧米化進んだ今では、知っておかなければならない疾患のひとつと言えるでしょう。現在、日本人の約700万人が高脂血症といわれているからです。

食生活を見直す高脂血症の  
改善は心臓病の予防が目的。

高脂血症は、血液中にある4種類の脂質のうち、特に問題と

なるコレステロールや中性脂肪が多過ぎる脂質の異常です。この脂質の分量によってさまざまなたipeがあり、主には悪玉コレステロール値が高いタイプ（高LDLコレステロール血症）、善玉コレステロール値が低いタイプ（低HDLコレステロール血症）、中性脂肪が多いタイプ（高トリグリセライド血症）の3つがあります。タイプによって治療法は異なりますが、共通しているのは自覚症状がほとんどないこと。高脂血症は「Silent Disease」  
＝沈黙の病々とも呼ばれており、症状が悪化して、狭心症や心筋梗塞などを引き起こすリスクも高いのです。

つまり、高脂血症は心臓病の  
一歩手前。血中脂質に異常が認められたら、早急に食生活を見

直しましょう。食品や医薬品などの許可、取り締まりを行う米国FDAでは高LDLコレステロール血症の改善策として毎日25g、スプーン二杯分のオリーブオイルの摂取を薦めています。ただし、大切なのは全体のカロリー量を抑えること。肉や乳製品、バターを減らしてその分をオリーブオイルで補うのが理想的です。

高脂血症予備軍は  
日本全国で700万人！



実証！ Olive Oilでカラダ改善！

コレステロール値がぐーんと下がった！

A子さんの場合。

健康診断がきっかけで高脂血症だと分かった50代のA子さん。原因のひとつはスーパーのお惣菜がおかずという食生活。まずは低カロリーメニューの食事療法からスタートしましたが、それまでの脂っこい食事から、納豆ごはんのようなシンプルな食事への転換には無理がありました。そこでオリーブオイルを使った地中海料理にトライ。適度な運動も取り入れたところ、半年でコレステロールが正常値になりました。

