



健康づくりニュース

発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL: 0772-62-4312 FAX: 0772-62-4368



第41号

(令和8年度第2号)

令和8年8月19日



今回の健康づくりニュースでは、「脂質異常症について」及び保健所の健康づくりに関する取組「-きょうと健康おもてなし-食の健康づくり応援店」についてお伝えします。

健診結果は確認しましたか？数値が高くても自覚症状がないからと放置するのではなく、生活習慣を振り返りましょう。

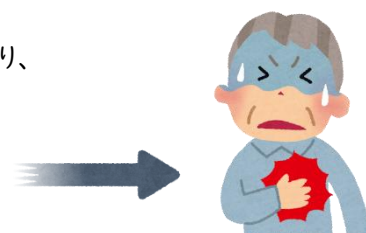
脂質異常症とは

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、脂質異常症といいます。脂質の異常には、LDL コレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）、HDL コレステロール（いわゆる善玉コレステロール）、トリグリセライド（中性脂肪）の血中濃度の異常があります。



運動不足、食べ過ぎ、
お酒・ジュースの飲みすぎなど
を続ける

血管内に余分なコレステロールが溜まり、
動脈硬化が進むと血管が狭くなる



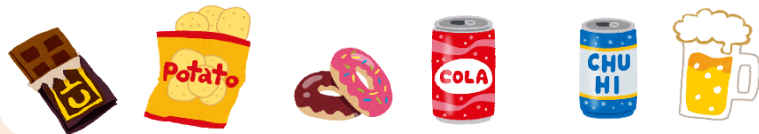
心筋梗塞になることも

中性脂肪が高値のとき

エネルギー量のとりすぎ、特に甘いものや酒・油もの・糖質のとりすぎが原因。肥満の改善は中性脂肪を下げるのに効果的です。

お菓子やジュースは控えましょう

休肝日を増やす等、アルコールのとりすぎに注意しましょう



HDL コレステロールが低値のとき

食事の影響はあまり受けませんが、肥満や喫煙・運動不足が原因。中性脂肪の高値と連動することが多く、中性脂肪を下げることでHDL コレステロールを増やすことができます。

禁煙する



有酸素運動をしましょう

→ウォーキングや
軽いジョギングなど



LDL コレステロールが高値のとき

食事の飽和脂肪酸のとりすぎが原因。飽和脂肪酸は肉の脂身やバター、ラード、生クリームに多く含まれます。

飽和脂肪酸をたくさん含む食品の
とりすぎに注意しましょう



一方で、青魚等に含まれる多価不飽和脂肪酸は、コレステロールの合成を抑制する働きがあります。

多価不飽和脂肪酸を多く含む食品を積極的にとりましょう

野菜や果物、玄米等の未精製穀類、海藻の摂取量を増やしましょう



一きょうと健康おもてなしー食の健康づくり応援店



食を通じた府民の方々の健康づくりの推進を図るため、「野菜たっぷり」「塩分ひかえめ」メニューの提供や「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」を実施する飲食店等を登録し、府民の方々に普及する事業を実施しています。

丹後保健所エリア登録店舗の紹介

食を通じた健康づくりに積極的に取り組むお店です！

カフェこぴーぬ



野菜たっぷり

京丹後市網野町島津 3020-1
☎0772-72-2366

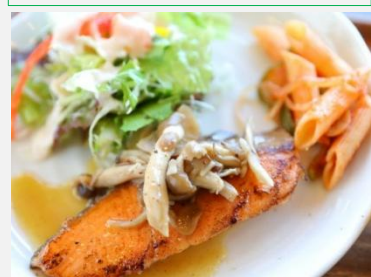
3 4 KITCHEN



野菜たっぷり

京丹後市峰山町新町 1606-1 マイン1F
☎0772-62-7000

(株) シオノ 鰯 ZIP CAFE



野菜たっぷり

与謝野町明石 2396-1
☎0772-42-7700

お食事処きくのや



エネルギー表示

京丹後市峰山町杉谷 1012-1
☎0772-62-0104

PLUS BAKERY RYO



アレルギー表示

京丹後市網野町網野 889
☎0772-72-0980

ブーランジェリータカタ



アレルギー表示

京丹後市峰山町杉谷 924
☎0772-62-4237

Organic Restaurant てんとうむしばたけ



野菜たっぷり

アレルギー表示

京丹後市弥栄町黒部 441
☎080-4195-6312

食の健康づくり応援店
募集中です！

登録基準については丹後保健所保健課まで
お問い合わせください。
電話：0772-62-4312

