

管理栄養士 加藤 敏江

中性脂肪（トリグリセライド）は生きるために必要なエネルギーのひとつとして、内臓脂肪に溜まりやすいことが知られています。しかし、内臓脂肪に中性脂肪が溜まり過ぎると細胞からあふれてしまい、心臓病や脳血管疾患の原因になります。

中脂肪性が **150ml/dl** を超えると脂質異常症（高中性脂肪血症）です  
 （基準値（空腹時）30mg/dl～149mg/dl）  
 食事の内容や運動習慣を見直すとよく下がるが、生活習慣が乱れると、すぐに反映されてしまう指標でもあるLDL（悪玉）コレステロールを増加させ、  
 HDL（善玉）コレステロールを減らすので、**動脈硬化が促進する**

中性脂肪が上がる理由	中性脂肪を下げる方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>加齢</b> 特に女性は閉経後に女性ホルモンが減少し上がりやすい</li> <li>● <b>食生活の乱れ</b> エネルギー量や糖質・脂質のとり過ぎ 過度の飲酒 中性脂肪を分解する酵素の働きを低下させる</li> <li>● <b>運動不足</b> 食事から摂取したエネルギーを消費できず中性脂肪が蓄積する 筋肉量が低下し基礎代謝が低下する</li> <li>● <b>喫煙習慣</b> ニコチンが「カテコールアミン」を分泌させ中性脂肪を作りやすくする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ <b>食生活を見直す</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 過食や糖質・脂質の過剰摂取を抑える バター、クリーム、牛肉、豚肉、揚げ物、果物、ケーキ、菓子類、ジュースなど</li> <li>2. 植物性たんぱく質を摂る 大豆や豆腐、納豆、高野豆腐などの大豆製品</li> <li>3. 肉食を抑え魚介類を摂る EPAやDHAを多く含むイワシ、鯖、サンマ等青魚（缶詰でもOK）</li> <li>4. 特に水溶性食物繊維を摂る＝きのこ、海藻、野菜等</li> </ol> </li> <li>◎ <b>適度な運動を取り入れる</b> 有酸素運動＝散歩、ウォーキング、ストレッチ等 1日15～30分程度を週4～5日</li> <li>◎ <b>タバコと酒を抑える</b> 酒は純アルコールで1日20g程度</li> </ul>

中性脂肪の基準値を目指すためのポイント

ポイント 1 過食や脂質、糖質の過剰摂取を抑える

ポイント 2 適度な運動を心掛ける

ポイント 3 飲酒を抑える

ポイント 4 禁煙する

純アルコール20gに対するお酒の種類と量

<b>ビール</b> <b>5度</b> 中瓶1本 (500ml)		<b>ウイスキー</b> <b>43度</b> ダブル1杯 (60ml)	
<b>日本酒</b> <b>15度</b> 1合 (150ml)		<b>焼酎</b> <b>25度</b> 0.6合 (110ml)	
<b>ワイン</b> <b>14度</b> 4分の1本 (180ml)		<b>缶チューハイ</b> <b>5度</b> ロング缶1本 (500ml)	

魚介類を中心に、  
バランスの良い和食を  
心がけましょう

