



## 中性脂肪について

(公財) 鳥取県保健事業団  
鳥取市富安二丁目9 4 番 4 Tel 0857-23-4841

### 中性脂肪とは

中性脂肪は分解され血流に乗って各細胞に運ばれエネルギー源として使われますが、摂りすぎると細胞の中で再び中性脂肪に合成され、皮下脂肪や内臓脂肪へ変化します。そうすると、体脂肪として蓄えられて肥満をまねき、動脈硬化を進行させ生活習慣病を引き起こします。

#### 動脈硬化はなぜ怖い？



動脈硬化とは、心臓からからだの各部分へ血液を運ぶパイプである動脈が硬くなることを言います。動脈の内側にコレステロールがたまって血管内が狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。そのために血液が流れにくくなったり、血栓（血の固まり）が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などを起こす原因となります。動脈硬化は軽度のうちは自覚症状なく進行しますが、やがて深刻な病気を引き起こしますので、早めの予防が大切です！

なぜ中性脂肪が高いといけないのか



中性脂肪は体のエネルギー源になるものですが、中性脂肪が血液中に多くなりすぎると肥満や脂肪肝などになり、また**悪玉コレステロールの増加を促進**することから、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患の危険因子となります。

日本人の場合、心筋梗塞を起こした患者のコレステロール値はそれほど高くなく、中性脂肪が高値を示す例が多いとされています。したがって、中性脂肪の値をコントロールすることが大切とされています。

### 検査について

検査は血液検査で測定します。

中性脂肪は、**食事の影響を受けやすいので、検査は空腹時に行う必要があります。**

**基準値: 30~149mg/dl**

高値の場合は脂質異常症が疑われます。脂質異常症の状態が続くと動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが非常に高くなります。

注意していただきたいポイントを次で紹介いたします！！

### 中性脂肪が高い方



#### 《食事での注意点》

**糖質の摂りすぎ**: 糖質とはごはん、麺類、パンなどの主食・いも類、かぼちゃなどのでんぷんが多い食品・砂糖です。

**アルコール**: 過剰なアルコールの摂取は肝臓で中性脂肪を積極的に作ってしまいます。

**果物の食べ過ぎ**: 果物は食物繊維やビタミンが豊富なイメージもありますが、果物に含まれている果糖は吸収されやすく、中性脂肪を上げやすいという性質も持っています。



エネルギー源として使われることなく、血液中にたくさん余ってしまうと、動脈硬化の原因になります

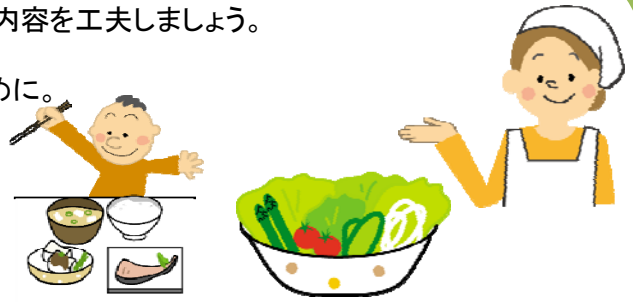
<裏面もご覧ください>

# 日常生活で注意できるポイント

## ①食生活を見直す

脂質の摂りすぎに注意し、肥満予防のために食事の量や内容を工夫しましょう。

- ・肉より魚のおかずを選ぶ
- ・1日3食を規則正しく食べる。朝食はしっかり、夕食は軽めに。
- ・一口ごとに箸をおき、よく噛んでゆっくり食べる。
- ・野菜のおかずをたっぷりとする。
- ・揚げ物、外食の回数を減らす。
- ・間食の回数、量を減らす。
- ・酒量を減らす。



## ②運動の習慣をつける

生活の中で体を動かしましょう。歩数計で1日8千~1万歩を目標にすると、内臓脂肪の減少に効果的です。

- ・歩く距離を増やす。(買い物を徒歩でするなど)
- ・エレベーターやエスカレーターをやめ、階段を使う。
- ・週末にウォーキングをする。
- ・家事をこまめにする。
- ・スポーツを始める。



## ③その他

- ・自分の体重や腹囲を定期的に測定する。
- ・禁煙する。
- ・ストレスを溜めない。

## 栄養コーナー



今回は、中性脂肪の特集でしたので、**中性脂肪を下げる効果があると言われている青魚**についてです！イワシやサンマ、サバなどの青魚には、良質なたんぱく質のほかに、中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる「EPA・DHA」が豊富に含まれています。

しかし、EPA・DHAは水に溶けやすく、**熱に弱い**ので逃さず吸収できる調理方法はお刺身が最もおすすめです。もし熱に通す場合は天ぷらなどの高温の油で熱すことは避け煮込み料理や蒸し料理などの調理方法がおすすめです。これらの調理法を行った際は溶けだした油や汁も一緒に飲むことでEPA・DHAの摂取が可能です！

### アジのなめろう



- 《材料(4人分)》
- |        |        |
|--------|--------|
| 新鮮なアジ  | 3匹     |
| 刻みにんにく | 5g     |
| 刻み生姜   | 10g    |
| 小口ねぎ   | 4本分    |
| 味噌     | 大さじ1.5 |



### 《作り方》

- ①しょうがとニンニクは細かく刻んでおく。
- ②アジは小骨を気を付けて摂りましょう。①を少々入れて包丁でたたきます。
- ③ボールに入れて味噌や残りの①、小口ねぎなども入れて混ぜ合わせて盛り付けます。

### さば味噌サラダ



- 《材料(4人分)》
- |         |        |
|---------|--------|
| きゅうり    | 1本     |
| キャベツの葉  | 3枚     |
| サバの味噌煮缶 | 1/2缶   |
| おろし生姜   | 小さじ1/2 |
| 黒こしょう   | 少々     |
| 塩(塩もみ用) | 少々     |



### 《作り方》

- ①きゅうりは小口切りにし、キャベツは一口大に刻む。
- ②キュウリはさっと塩もみして水を切る。キャベツは水が出るまでしっかり塩もみして水を切る。
- ③ボールに②と鯖の味噌煮(煮汁ごと)、おろし生姜、黒こしょうを入れて混ぜ合わせる。

