

# 中性脂肪が高いといわれたら 気を付けたい生活習慣

あけましておめでとうございます。今年も皆さんの生活に役立つ情報を書きたいと思います。  
今回は前回に引き続き脂質異常症についてです。  
健康診断等で中性脂肪が高いと指摘される方も多いのではないのでしょうか。  
中性脂肪を下げるためのポイントは前回のコレステロールとは少し違ってきます。



## 中性脂肪ってどんなもの？なぜ高いといけないの？

「中性脂肪」は別名「トリグリセリド」という脂質（アブラ）のことで、日々余分に摂取した炭水化物や糖分が、脂肪になったものです。中性脂肪は、生命の維持や日常の活動に必要なエネルギー源となります。エネルギー源となる中性脂肪は、激しい運動をしたときなどに分解され、非常用エネルギーとしても使われます。ただ現代においては、食事摂取量は過剰です。また運動も不足しがちであるため中性脂肪の出番となるような非常そうは起こりませんね。しかたなく余った中性脂肪は万が一に備え、体内にため込まれることになります。これが内臓脂肪の蓄積といったメタボリックシンドロームの原因や高中性脂肪血症となるのです。中性脂肪が高いということは、中性脂肪の増加そのものというよりも、それによって引き起こされる動脈硬化や生活をおびやかすさまざまな病気につながるということもとても恐ろしいことなのです。



## 中性脂肪を下げる生活習慣

### ポイント1 炭水化物や糖分を摂り過ぎない

先ほどお伝えしたように、中性脂肪は余分な糖質が変化したものです。甘いものや果物、菓子パン、丼もの、麺類をよく食べる方は中性脂肪が高くなりがちです。また、中性脂肪は寝ている間に作られるといわれるように、夜間に合成されます。夜遅くの甘いものや炭水化物は控えるのがよいでしょう。どうしても食べたいという方はぐっと我慢して次の日の朝食にしてみてもいいかもしれません。



### ポイント2 アルコールは程ほどに

アルコールが中性脂肪を上昇させることもありますし、飲酒により夕食過多になることが中性脂肪を上昇させる原因となります。夕食はあっさりとして、アルコールは控えめにがとても大切なポイントです。



### ポイント3 青魚を頻繁に食べる

青魚(サバ、イワシ、アジ、サンマ等)は中性脂肪を下げる働きのあるオメガ3を含んでいます。一見高カロリーに思われがちなのはお魚は実は高脂血症を改善してくれる素晴らしい食品なのです。ぜひ積極的に摂取していただきたいですね。



### ポイント4 バランスのとれた献立と腹八分目をこころがける

中性脂肪が高いと聞くと、極端にお肉や油脂類を減らしがちですがそれでは反対に体に悪影響をおよぼすこともあります。肉、魚、野菜、(特に緑黄色野菜)を適量とり、できれば豆類もとりましょう。摂取量は腹八分目が目安です。お腹いっぱい食事を摂ると、適正エネルギーを超えて食事を摂取してしまうので、中性脂肪がたくさん溜まってしまいます。ただ食べる量を減らすのではなく、きちんとバランスのとれた食事を腹八分目程度食べることが大切です。



## まとめ

- 夕食の食べすぎを控えましょう
- お菓子、スナック菓子、菓子パン、ジュースなどを減らしましょう
- 炭水化物(白米、麺、白パン)などは食べすぎないようにしましょう
- アルコールはほどほどに
- 肉よりも魚を選びましょう
- カロリーオーバーに気を付けて
- 野菜をしっかり食べましょう



いかがでしたか？これまでなかなか数値の改善しなかった方、是非あなたの食習慣に出来るだけ取り入れてみて下さい。きっと良い結果がでることとおもいます。