



今回のテーマ

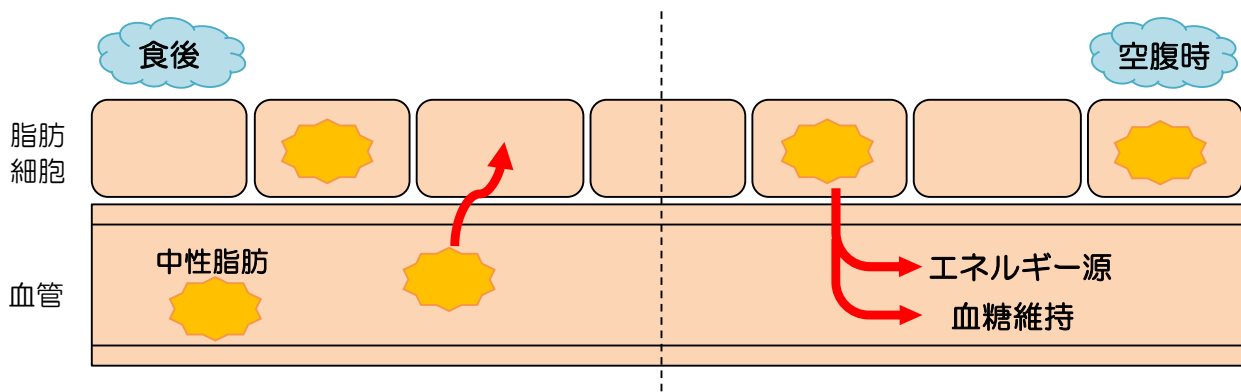
中性脂肪



中性脂肪とは？

中性脂肪は血液中に存在する脂肪の一種で、**体内にエネルギーを貯蔵**したり、皮下脂肪となって、**体温を保持**したり**内臓を守る**という役割を担っています。

普段は身体を動かすエネルギー源として主にブドウ糖が利用されますが、空腹時などブドウ糖が不足した時に代わりにエネルギー源として利用されます。



食事によって血液中に取り込まれた中性脂肪は脂肪細胞に蓄えられます。そして空腹時などブドウ糖が足りなくなると分解され、血液によって各組織に運ばれて身体を動かすエネルギー源や血糖の維持に利用されます。



中性脂肪が増える原因

◎エネルギー源として使いきれない

食事に含まれる糖質や脂質は、エネルギー源として使いきれないと、中性脂肪として体内に蓄積されてしまいます。エネルギー源として消費できない原因には、食べ過ぎによる体内の中性脂肪の増加や、運動不足による活動量の低下などがあります。



◎アルコールの摂り過ぎ

中性脂肪は食事による摂取以外に、肝臓での合成によっても増加します。アルコールを摂り過ぎると、肝臓でのアルコールの分解が活発になり、それに伴い中性脂肪の合成が促進されてしまいます。



中性脂肪が多いとどうなる？



エネルギーとして利用されなかった中性脂肪は、肝臓・皮下・血液中などに蓄えられます。

肝臓に蓄積すると… **脂肪肝**

皮下に蓄積すると… **肥満**

血液中に蓄積すると… 悪玉コレステロールが増え、**動脈硬化**

このような病気を引き起こさないために、

血中中性脂肪の基準値：150mg/dl 未満を維持しましょう。

食事のポイント

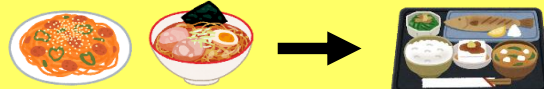


①炭水化物を摂り過ぎない

中性脂肪を増やす大きな原因は糖質の摂り過ぎです。炭水化物は糖質を多く含んでおり、余分に摂取すると中性脂肪として蓄積されてしまいます。丼物や麺類1品、うどん+おにぎり、ラーメン+チャーハンといった食事では炭水化物を摂り過ぎてしまいます。



丼物のご飯+おかずの形にする



一品料理より、品数の多い定食を選ぶ

他にも、野菜のおかずを増やすなど、炭水化物に偏らない工夫をしましょう。

②腹8分目にする

食べ過ぎにより余ったエネルギーは中性脂肪として蓄積されてしまいます。

早食いをしない、一口ずつよく噛んで食べる、ながら食べをしない

などの工夫をして食べ過ぎを防ぎましょう。



③アルコールは適量を守る

適量の飲酒は健康に良いとされていますが、過度な飲酒は体内での中性脂肪の合成を増やしてしまいます。純アルコール量で20g/日までにしましょう。

例)	ビール	中瓶1本 (500ml)
	日本酒	1合 (180ml)
	焼酎	0.6合 (約110ml)
	ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
	ワイン	1/4本 (約180ml)
	缶チューハイ	ロング缶1本 (500ml)

アルコール量の計算式

お酒の量(ml) ×

[アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8



参考：公益社団法人 アルコール健康医学協会 (<http://www.arukenkyo.or.jp/health/base/index.html>)

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リアップ コスモ薬局グループ 担当栄養士：松岡

