

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

☆中性脂肪って何？

中性脂肪とは、人間の体を動かすエネルギー源となる物質で別名「トリグリセリド」と呼ばれ、健康診断の検査結果では「TG」等の記号で表示されています。主に食物から摂取された脂質は、体内の生命維持活動に利用されますが、使い切れなかった余ったエネルギーは中性脂肪として、蓄えられます。いわゆる、体についたぶよぶよぜい肉、皮下脂肪が中性脂肪です。中性脂肪は、肝臓でも合成されておりごはんやパン、めんなどの炭水化物を多くとることや、飲酒によっても増加します。

基準値は、血液中の中性脂肪の値が 150mg/dl 以上となると「脂質異常症」とされ、注意が必要です。



TG：中性脂肪
HDL：善玉コレステロール
LDL：悪玉コレステロール

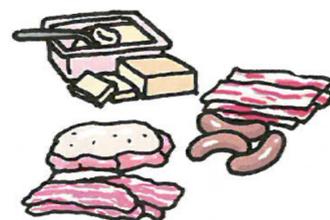
☆中性脂肪が高いとどうなるの？

中性脂肪値が高いと何がよくないか？というと、動脈硬化や脳卒中の原因となる LDL コレステロールを増やしてしまい、また、善玉コレステロールである HDL コレステロールを減らしてしまうことにつながります。中性脂肪や、LDL コレステロールは、血管にへばり付いて、血液の流れを阻害するようになります。そうすると、動脈硬化を引き起こしその結果、心筋梗塞や、狭心症、脳卒中という血管のつまりが原因の病気にかかる可能性が高くなることから、問題とされています。また、中性脂肪が多くなると脂肪肝、いわゆるフォアグラのような状態になり、肝臓の機能が低下し、肝硬変や肝臓がんに移行する可能性が高くなります。



低すぎても・・・

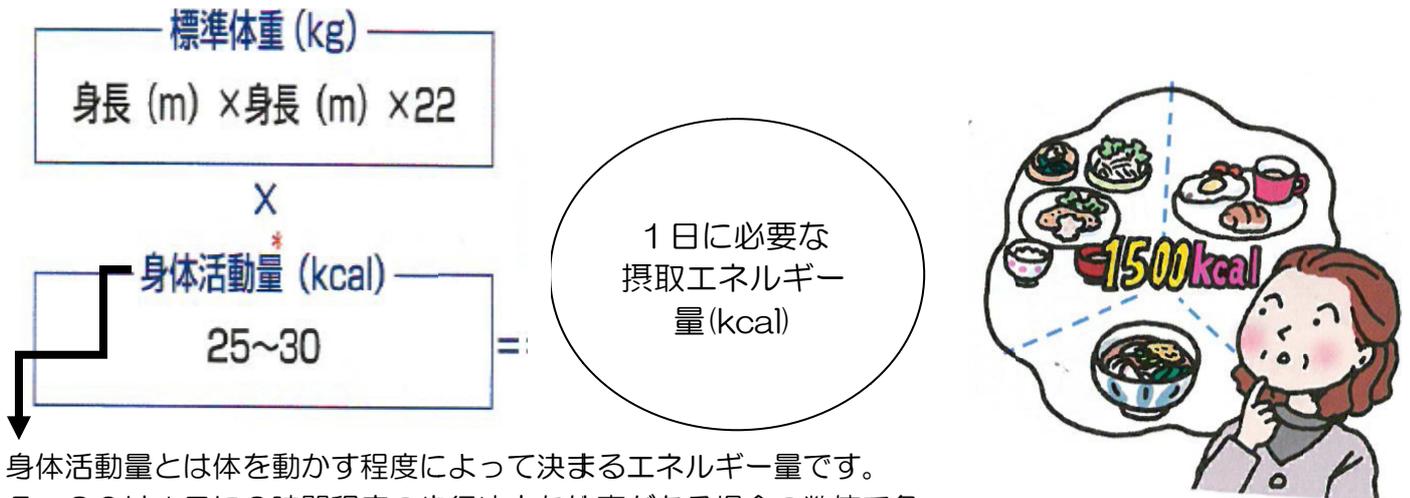
栄養素が足りない状態で細胞を作ることができなくなり血管壁がもろくなって、中性脂肪が高い場合と同様、今度は栄養素不足で動脈硬化になる可能性も。まためまいや偏頭痛を引き起こすこともあります。



☆どうしたら下がるの？

自分に合った食事の量を知りましょう！

エネルギーの消費以上にカロリーをとってしまうと最終的に中性脂肪として蓄えられてしまいます。まずは、自分に必要なエネルギーを計算し食事の量を調節しましょう。数値はあくまで目安です。

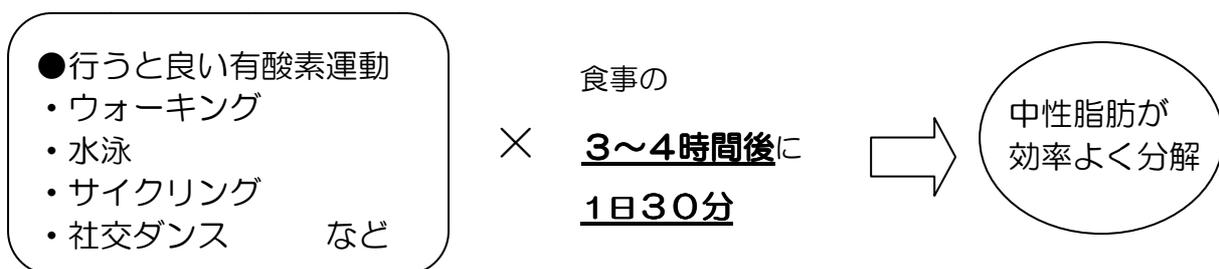


*身体活動量とは体を動かす程度によって決まるエネルギー量です。
25~30は1日に2時間程度の歩行や立ち仕事がある場合の数値で多くの人がこれに当てはまるとされますが肉体労働が多い人であれば35で計算しても良いです。

◎食事については、はあもにいの2013年6月号で詳しく特集がくまれています。
ご覧になりたい方はお気軽にお声かけください。

有酸素運動を1日30分行いましょう！

中性脂肪は有酸素運動によって減らすことができます。効率の良い方法で中性脂肪を減らしましょう。食事とった脂肪は3~4時間後に血液中に運ばれるため、運動は食事の3~4時間後に行うのが効果的です。一度に30分行うのが難しければ、10分くらいずつに分けて行っても良いです。



日常生活の中でも、リモコンを使わないようにしたり、なるべく階段を使うようにしたり、小さいことも意識して行うと良いですね！

引用図書 寺田 民生著 「NHK 今日の健康 2010」
引用文献 「中性脂肪を下げるABC」

(文責：井口 (実習生))