



秋刀魚や栗、まつたけなどスーパーの店頭に立ち寄ると秋を感じずにはいられない季節になってきました。秋は美味しいものの旬が満載で食欲が増してきますね。ついつい食べ過ぎてしまう季節ですが、中性脂肪の高い方が「食事」で気をつけたいポイントについてご紹介します。

●中性脂肪とは？

中性脂肪は体内でエネルギー源となりますが、余分なものは肝臓や脂肪組織に蓄えられ、多くは皮下脂肪となります。中性脂肪が多いと高脂血症から動脈硬化へと進み、脳卒中や心筋梗塞などの循環器系の病気が発症する危険性が高まります。

中性脂肪の基準値は 150mg/dL 未満とされており、150mg/dL 以上は高トリグリセライド血症と判断されます。なお、中性脂肪の値は食後上昇するので、検査では 12 時間以上絶食した空腹時に採血を行います。

●コレステロールと中性脂肪の違いとは？

脂質という点は同じですが、それぞれ働きが違います。

コレステロール	中性脂肪
細胞膜やホルモンの材料として生命維持に重要な役割をもっています。	食事とった糖質や脂質を材料に肝臓で合成され、筋肉などでエネルギーとして使われます。余ったものは皮下や内臓の周りに体脂肪として蓄積され、必要に応じて分解されエネルギーになります。

●中性脂肪が上がりやすい習慣をチェック！

- ① 肥満気味である
- ② よくお菓子、果物を食べたり、清涼飲料水やジュースを飲んだりする
- ③ 主食(ごはん、パン、麺)やイモ類、トウモロコシ、カボチャをよく食べる
- ④ お酒を毎日飲む、又は1回に飲む量が多い
- ⑤ 油の多い食品や料理(植物油、バター、マヨネーズ、ドレッシングなど)をよく食べる

有酸素運動が基本です



【まずは減量しましょう】

<運動療法>

◆運動は血清脂質値の改善、血圧低下、インスリン抵抗性の改善などをもたらし、動脈硬化性疾患やメタボリックシンドロームの予防・治療効果もあります。

◆運動に際しては、筋骨格系の障害、突然死や心筋梗塞の発生に充分注意して行いましょう。

<目安>

量・頻度	1日30分以上
種類	速歩、スロージョギング、社交ダンス、水泳、サイクリング、ベンチステップ運動

【糖分の摂り過ぎに注意】

<お菓子、果物、ジュースや清涼飲料水の糖分に気をつけましょう>

砂糖や果物などの糖質は、穀類などに含まれるデンプンに比べ体内での分解吸収が早いため、中性脂肪が合成されやすくなります。果物には意外と糖分が含まれており、摂り過ぎに注意しましょう。



食べ過ぎに注意

<主食と主食の仲間に注意>

デンプンも取り過ぎると中性脂肪へ合成されています。主食はもちろんですが、見落としがちな主食の仲間にもデンプンが含まれています。主食の仲間にはさといも、じゃがいも、さつまいも、れんこん、ながいも、やまいも、とうもろこし、かぼちゃなどがあります。これらを使ったコーンサラダ、カボチャサラダなどは野菜サラダではなく、糖質が多いので注意が必要です。他にも餃子の皮や春雨、くり、麩、マカロニ等もあります。

【アルコールの飲み過ぎに注意】

●週に2日の休肝日を持ちましょう

アルコールを飲まない日を設けて肝臓を休ませることが必要です。そのために週に2日は休酒しましょう。

おつまみは血中アルコール濃度の上昇を緩やかにしてくれます。アルコールに不足している蛋白質を多く含んだ魚や大豆製品、ビタミンやミネラルの多い海藻や青菜・きのこなどが適しています。

●アルコール1日の目安量

ビール	中瓶 1 本 (500ml)
日本酒	1 合 (180ml)
ワイン	グラス 2 杯 (200ml)
発泡酒	500ml
焼酎 25 度	100ml

避けたいおつまみ

- ・フライドポテト
- ・鶏の唐揚げ
- ・魚のひもの
- ・塩辛

おすすめのおつまみ

- ・胡瓜とたこの酢の物
- ・枝豆
- ・豆腐のサラダ
- ・白身の刺身

【油の摂り過ぎに注意】

★1食に油を使った料理は1皿までを目安に★

1日の油の目安量は、大さじ一杯(12g)、108kcal です。油を使った料理は1食に1品(小さじ1杯)です。

例)「野菜炒め」で油を使ったら、魚は刺身か塩焼きにする等。

★揚げ物も控えめに★

揚げ物には脂質がとて多くエネルギーも高いため、「週に1回まで」等と回数を決めて食べるようにしましょう。

家で揚げ物を作るときは、衣はなるべく薄く、パン粉は細かくして作りましょう。素材は大きくカットして揚げることで油に触れる表面積が少なくなり、カロリーを抑えられます。また、余分な油はクッキングペーパーで拭き取るなどしてから食べましょう。

病気がみえる vol.3 糖尿病・代謝・内分泌

e-mediceo (<https://www.e-mediceo.com/diweb/commentary/dyslipidemia/index.html>)

日本医師会ホームページ (<http://med.or.jp/forest/check/kensa/chusei/index.html>)

ENiF 医薬ニュース おもてなし 2015 年 8 月 vol. 20