

さやだより

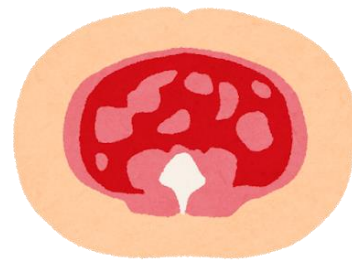


今月のテーマは **危険な中性脂肪**

◆中性脂肪ってなに？

中性脂肪は、私たちの体のエネルギー源であるブドウ糖が不足したときに使われるエネルギー源です。食事で取り込まれたエネルギーが余った時は肝臓で中性脂肪として変換され、皮下脂肪となります。血液の中には中性脂肪のほかに「コレステロール」「リン脂質」「遊離脂肪酸」などが存在しますが、**中性脂肪が高くなるとLDL（悪玉コレステロール）の高い状態、HDL（善玉コレステロール）の低い状態になり、動脈硬化の原因**となってしまいます。

皮下脂肪がたまりすぎてしまうと、生活習慣病のリスクが高まってきますので中性脂肪の量を調べることは、様々な病気の予防につながってきます。



◆基準値ってどれくらい？

中性脂肪	判定	対策
29 以下	中性脂肪が低いです	病気があるかどうか調べましょう
30~149	正常です	維持していきましょう
150 以上	中性脂肪が高いです	生活習慣を見直しましょう

通常は **30~149 mg/dl** です。
 中性脂肪は私たちの身体になくてはならないものです。
 多くても少なくてもダメなのです。

◆多すぎるとどうなるの？

中性脂肪は私たちの身体に必要な物ですが、エネルギー消費が減って中性脂肪が増えれば肥満につながってしまいます。また血中の中性脂肪が高い状態が続くと動脈硬化のリスクが高くなってしまいます。

⇩ **中性脂肪が高い状態** ⇩

高LDLの状態 **低HDLの状態**

⇩ ⇩
 この状態が続くと

動脈硬化

⇩ さらに続くと
心筋梗塞

中性脂肪が高い ≠ 肥満

身体が細い人でも中性脂肪が高い方もいます。しかし、痩せていても中性脂肪が高い状態だと、血液がドロドロになってしまったり、老廃物がたまりやすくなったりしてしまったり、健康面にも美容面でも影響が出てきます。このような状態が続くと血栓ができやすくなってしまい、心筋梗塞を起こすリスクが高くなってしまいます。



◆ 少なすぎると…

中性脂肪が低いと疲れやすくなったり、十分に休んでも疲れが取れないといったことが起こることがあり、低体温や指先の冷えなども現れることがあります。さらに、中性脂肪は脂溶性ビタミン(ビタミンA、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンD)の運搬にも関わっており、免疫力の低下や肌荒れなども現れることがあります。



◆ 中性脂肪が増えてしまう食事

乳脂肪分の多いもの、脂質の多いもの、糖質の多いものを取ったり、食べ過ぎ、飲みすぎなどによってエネルギーを多く取ってしまうと身体のエネルギー消費が追いつかず皮下脂肪となってしまいます。



✿ 食事を見直しましょう

バターや生クリームなどの乳脂肪分の多いもの、牛肉、豚肉など脂質の多いもの、果物、ハチミツ、ケーキやジュース、アルコールなど糖質の多いものを減らして食物繊維の多いものや青魚、大豆食品などを多く摂るようにしましょう。

1日2食だと脂肪肝になりやすいので、1日3食バランスよく食べましょう！



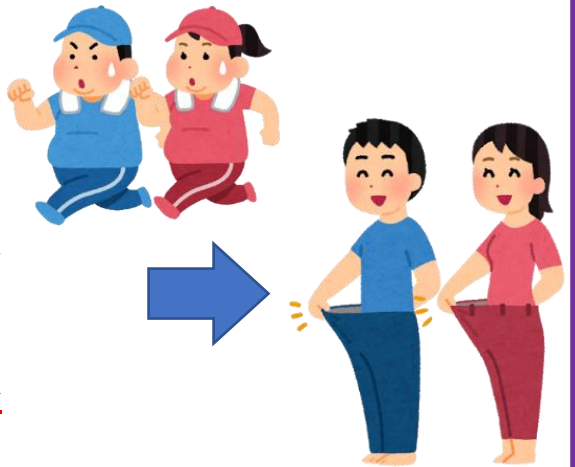
◆ 中性脂肪を増やさないために運動を！

✿ 運動をする習慣をつけましょう

ウォーキング、水中運動、スロージョギング、エアロバイクなどの有酸素運動を週に数回続けることで効率よく減らすことができます。

仕事が忙しくてなかなか運動ができないなら、通勤時の早歩きやエレベーター・エスカレーターを使わないで階段を使うなど、簡単なことでも適度な運動につながります。

しかし、無酸素運動は活性酸素などを発生させてしまい、身体に負担をかけてしまうので注意してください。



生活習慣の改善を行っても中性脂肪が減らなければ薬物による治療もあります。

どうしても減らすことができなかった時は医師や薬剤師に相談してみましょう。

