

~栄養だより~

Vol.41 (2023年10月号)

【今月のテーマ】

中性脂肪について

健康診断等で血液検査を行った時、中性脂肪が高かった経験はございませんか？
中性脂肪はエネルギー源として身体の中に蓄えられており、必要に応じて体を動かす為のエネルギーとなります。この中性脂肪が増えて、血液中の値が高くなると血管が痛み、動脈硬化や脂肪肝が起こりやすくなります。

ご自身の中性脂肪の状態をチェック！
~当てはまる項目に☑をつけてみよう~

- 炭水化物(ご飯やパン、麺類)をたくさん食べる。
- 揚げ物等の脂っこい料理が好き。
- ついお腹いっぱいになるまで食べてしまう。
- お酒を良く飲む。
- 夕食で食べる量が多い、または夜食や寝る前に食事をすることがある。
- 甘いもの(特に和菓子)が好き。
- 果物を良く食べる。
- 肉が好きで、魚をあまり食べない。
- 野菜、海藻、大豆製品をあまり摂らない。
- 運動不足だと感じる。
- 喫煙している。

ちなみに、血液検査での中性脂肪の基準値は

空腹時採血で **150mg/dl 未満**とされています。

上記チェック項目が多い程、中性脂肪が高くなる危険性があります。

中性脂肪を下げる食事のポイント

炭水化物の摂り過ぎを控え、野菜をしっかりと



中性脂肪が上がる代表的な原因は「糖分の摂り過ぎ」
ご飯やパンはもちろん、果物やお菓子(特に和菓子)にも糖分がたっぷり…！
一方で、野菜は脂質の吸収を抑える働きがあります。
1食あたり生野菜なら両手いっぱい、加熱したものであれば片手いっぱいが目安です♪

肉より魚や大豆製品を意識して摂ろう



魚の脂(EPA・DHA)には、中性脂肪を下げ、血栓がつくられるのを防ぐ働きがあります。
1~2日に1食は魚を取り入れるのがオススメです♪

飲酒は適量を

過剰な飲酒は肝臓で必要以上に中性脂肪がつくられる原因に繋がります。

<目安量>

ビール：中ジョッキ1杯(500ml)

日本酒：1合(180ml)

ワイングラス：2杯(360ml)

休肝日を連続2日間
つくとなお良いです



夕方以降の食べ過ぎに注意

夕方以降の飲食は脂肪を溜めやすく、中性脂肪の増加に繋がります。

可能な限り夜食は控え、どうしても夕食が遅くなってしまう時は

野菜たっぷりの雑炊やうどん等、消化の良いものにしましょう♪



栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEBでつなぎ直接栄養相談が
可能です！

お近くのスタッフまで
お声がけください♪