

# ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

## テーマ 「中性脂肪」

健康診断などでも気になる中性脂肪の数値。

数値が高いと健康によくないイメージはあるものの、よく分からない方も多いのでは？

「中性脂肪」について、ヤー坊と一緒にまなびましょう。



### 中性脂肪ってなに？

中性脂肪（トリグリセリド）は、血液に含まれる脂質の一種じゃ。エネルギー源となる糖質が不足した時にエネルギー源として使われるが、すぐに使われない場合は、皮下脂肪や内臓脂肪として体内に蓄えられ、必要に応じて活用される。ほかにも、体温を保つ、内臓を保護するなど、生命維持に欠かせない役割があるぞ。しかし、増えすぎると困ったことがおこるんじゃ。



### 増えすぎるとどうなるの？

「脂質異常症」のひとつである高トリグリセリド血症になるぞ。脂質が増えすぎたドロドロの血液は血管を狭め動脈硬化の原因に。脳卒中や心筋梗塞など怖い病気のリスクが高くなるぞ。

それに、エネルギーとして消費されなかった中性脂肪は、皮下脂肪や内臓脂肪としてたまるので、肥満につながり、ほかの生活習慣病のリスクも高まるんじゃ。

中性脂肪は年齢と共に数値が高くなる（※）傾向があるので、特に40歳以上の人は気を付けてほしいのう。



※加齢による基礎代謝の低下、生活習慣の乱れ、女性は、中性脂肪を減らす作用を持つ女性ホルモン「エストロゲン」が閉経により減少することで、中性脂肪が増えやすくなります。



## 中性脂肪を減らすにはどうしたらいいの？

中性脂肪が増える原因には、遺伝的要素もあるが、食べすぎ・飲みすぎ・運動不足などの生活習慣の影響が大きい。

まず、食生活では「積極的に摂りたい物」「控えめにしたい物」を知ろう。



### 積極的に摂りたい物

大豆、青魚、緑黄色野菜、海藻、きのこなど



### 控えめにしたい物

油物、炭水化物、甘い物、アルコール



## 食べる物以外に気を付けた方がいいことはあるの？

食事の時には、食べる順番も意識しよう。

“ベジファースト”で、野菜料理→肉・魚料理→炭水化物の順に食べると、血糖値の急上昇を防ぐことができ、中性脂肪も上がりにくくなるぞ。

食事に気を付けるのと共に、適度な運動も習慣にしたいところじゃな。

中性脂肪が増えるのは、食事で摂取した糖質や脂質をエネルギーとして消費しきれていないことじゃ。

ウォーキングなどの有酸素運動や、筋トレを継続して行うことで、エネルギーを消費しやすい身体になるぞ。



当たり前のようだけど、健康に欠かせないのは、やっぱり「食事」と「運動」ってことだね！