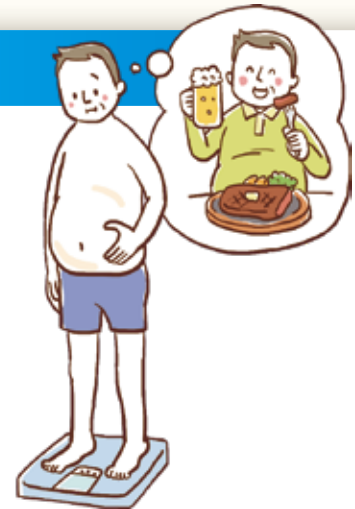


中性脂肪が高いといわれたら

監修：東邦大学医療センター佐倉病院 内科学講座 教授（糖尿病・内分泌・代謝センター） 龍野 一郎 先生

中性脂肪とそのリスクは？

中性脂肪（トリグリセライド；TG）は生きるために必要なエネルギー源のひとつですが、内臓脂肪に中性脂肪が溜まりすぎると細胞からあふれてしまい、心臓や脳に作用して心筋梗塞や脳卒中の原因になることがあります。中性脂肪が高いといわれたら、過剰なエネルギー摂取とならないように食事内容を改善してみましょう。



中性脂肪を下げるための食事のポイント

野菜やきのこ類でかさを増して、エネルギー摂取を減らしましょう

野菜やきのこ類など食物繊維の摂取量を増やすことで、摂取エネルギーを減らすことができます。例えば生野菜スライスを常備しておけば、簡単にたっぷり食べることができるでしょう。



お好みの野菜をスライスして常備しましょう

アルコール摂取は控えめに

アルコールの過剰摂取は中性脂肪の上昇に影響します。1日25g以下（ワインならグラス2杯強、日本酒なら1合強、ビールなら中ジョッキ2杯程度）に抑えましょう。



お魚を食べる機会を増やしましょう

お魚アブラなどに含まれるオメガ-3脂肪酸*は、中性脂肪を下げる働きを持っています。

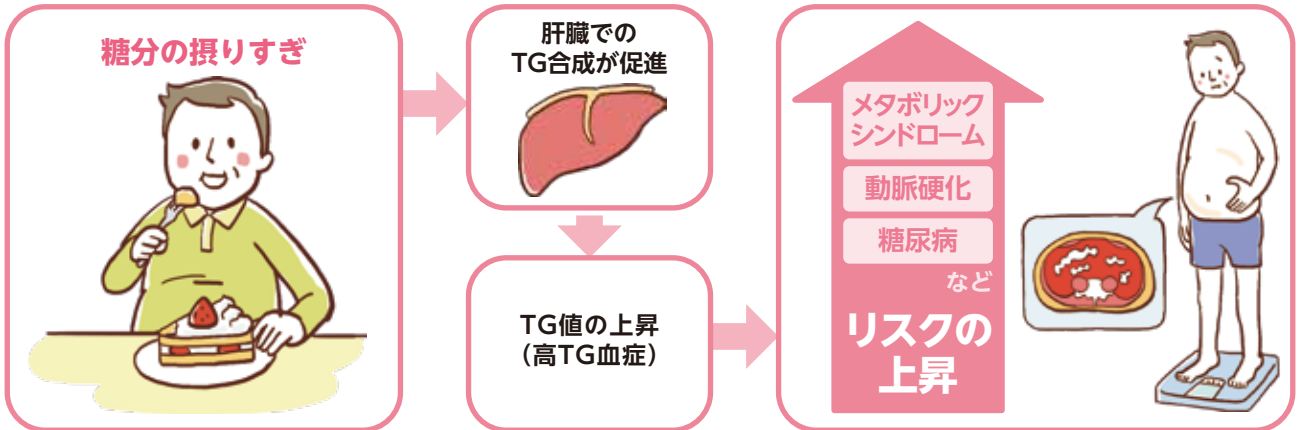
中性脂肪が高いと指摘された人（150mg/dL以上）は、お魚を食べる機会を増やしましょう。一度に摂ろうとはせず、朝・昼・夜のどこかで摂るよう意識したり、スーパーやコンビニの惣菜コーナーも活用してみてください。 *EPA・DHAなど



甘いものの摂りすぎにも注意しましょう

糖分の摂りすぎと中性脂肪上昇及び動脈硬化の関係

糖分のうち、ブドウ糖は小腸から吸収されて血液中に入りますが、果糖はほとんどが肝臓で代謝されるため、砂糖などを含む甘いものの摂りすぎは、動脈硬化などのリスクの上昇につながる、中性脂肪(トリグリセライド; TG)蓄積の原因になります。



監修: 龍野 一郎 (東邦大学医療センター佐倉病院)
Tappy L. et al.; Nutrition. 2010, 26: 1044-1049.より改変作図

お菓子やジュースに含まれる糖分の量

お菓子やジュースは適量であれば日々の楽しみやストレス解消に役立ちますが、食べすぎ飲みすぎには注意が必要です。皆さんは普段何気なく食べているものの中に、どのくらいの糖分*が含まれているかご存知ですか? *利用可能炭水化物の単糖当量として

商品名 (容量)	含有糖分量	角砂糖 (1個5g) 換算の糖分量
コーラ (250ml)	30.5g	約6個
100%オレンジジュース (200ml)	17.8g	約3.5個
大福 (100g)	53.3g	約10.5個
ショートケーキ (果実なし・100g)	44.0g	約8.5個
ラクトアイス (普通脂肪・200g)	41.8g	約8個

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より作図

医療機関名