

経営者のための生命保険講座 第200回

今回のテーマ

血液中の中性脂肪が高い人の食事

基本的な事柄

検診で中性脂肪が高いと言われて心配する人は少なくありません。それは、中性脂肪値の高い人は、糖尿病の引き金であったり動脈硬化の危険因子となることが多いからです。中性脂肪は、お腹の周りに付いている皮下脂肪そのものであり、空腹のときのエネルギー源になったり、体の臓器の保護をする役割があります。

食後12時間以上たって血液中に中性脂肪値が150mg/dl以上になっていたら高中性脂肪血症と診断されます。

中性脂肪が高くなる仕組みは、たくさん食べてエネルギーを多く取っていると、体が消費した残りの分のエネルギーが肝臓で脂肪に替えて蓄えてしまう結果なのです。

食生活のポイント

1. 中性脂肪を増やしやすい食べ物を控える

バター、クリーム、牛肉や豚肉など脂質の多いもの。果物、はちみつ、菓子類、ジュースなど 糖質の多いもの。ビール、酒、焼酎などのアルコール飲料。などは控えるようにしましょう。

2. 中性脂肪を減らすための食事の内容とする

①食べ過ぎないようにする

標準体重を維持する食事量にしましょう。理想体重の計算法 身長×身長×22（身長はメートルで計算する）

例 身長165センチメートルの場合は、60キログラムとなります。

$$1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.859$$

②アルコール飲料は控えめにする

日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ウイスキーならグラス1杯程度とし、週に1日または2日は飲まない日を設けましょう。

③炭水化物の多いものは控えめにする

果物は控えめにし、菓子類を食べる習慣やジュースを飲む習慣は改めることが大切です。

④油脂類は動物性の脂を控え、植物油や魚油を使用する

⑤食物繊維を十分に取る

海藻、きのこ、野菜などには食物繊維が多く含まれ、糖質や脂質の吸収を抑える働きをします。

中性脂肪を減らすもう一つの大切なことは無理のない運動をすることです。軽く汗をかく程度のウォーキングなどを毎日にこにこペースでできたらよいでしょう

担当:堀内勇一

