

ひまわりだより

NO.216

2016年5月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

暦の上では夏となりましたが朝夕には春の風の冷たさを感じられるこの頃です。

今月は、中性脂肪についてのお話です。



<中性脂肪とは>

3つの脂肪酸とグリセロールという物質が結びついてできていることから、別名トリグリセリド（トリグリセライド）とも呼ばれています。

肝臓のおかげで中性脂肪の量はコントロールされていますが、中性脂肪の値が高くなることで肝臓に負担がかかったり、肝機能が低下すると、皮下脂肪や肝臓などに過剰に脂肪が蓄積されて、脂肪肝になってしまいます。

そして、脂質異常症やメタボリックシンドローム、肥満、動脈硬化などへとつながっていきます。

動脈硬化が進行すると、日本人の死因の主な原因である心疾患（狭心症、心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳卒中、脳梗塞、脳出血など）を引き起こす恐れがあります。

<中性脂肪とコレステロールの違い>

中性脂肪とコレステロールはどちらも脂質の一種ですが、役割が違います。

中性脂肪は、エネルギー源で、余分な中性脂肪は肝臓などに蓄えられます。

コレステロールは、細胞膜を作ることや筋肉を作るホルモンの原材料となります。

<中性脂肪の基準値・数値>

基準値は、50～149mg/dl です。

150mg/dl 以上だと、脂質異常症（高トリグリセリド血症）の可能性がります。

<中性脂肪が高い原因>

- ・糖質、脂質の過剰摂取
- ・アルコールの過剰摂取
- ・運動不足



糖質、脂質が多く含まれている食事やお酒の飲み過ぎで必要以上のエネルギーが体に入り、また運動不足でエネルギーが消費されないとエネルギーが余り、その余ったエネルギーが中性脂肪となることで、中性脂肪の値が高くなります。

<中性脂肪を下げる食事管理>

(1) エネルギー量を適量にする

過剰なエネルギー摂取は中性脂肪の増加につながります。

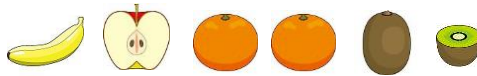
(2) 炭水化物の摂り過ぎは控える

炭水化物を含む代表的な食品はご飯やパン、いも類などのデンプン、お菓子や清涼飲料水に含まれる砂糖（ショ糖）、異性化糖（果糖を含む）など。

果物にも果糖が含まれていますが、ビタミン類や抗酸化成分など健康維持に役立つ成分が豊富に含まれているので、適正量（1日100～200g）を心がければ問題ありません。

【目安量】

バナナ1本、りんご1/2個、みかん2個、キウイ2個 等



(3) お酒は上限を決めて控えめに

過剰なアルコール摂取は肝臓で中性脂肪を合成します。

【目安量】

ビール中ジョッキ1杯（500ml）、日本酒1合（180ml）
ワイン2杯弱（200ml）等



(4) 中性脂肪を下げる食べ物…青魚



魚の脂肪分に含まれるエイコサペンタエン酸（EPA）は肝臓の脂肪合成を抑え、血液中の中性脂肪を下げます。

EPAは青魚（イワシ、サバ、サンマなど）に多く含まれます。焼くと脂肪が落ちるので、新鮮なお刺身が最も効率よくEPAを摂取できますが、脂肪分も高いので食べ過ぎは逆効果です。

(5) 中性脂肪を上げない食事方法

- * ゆっくりよく噛む
- * 食事は毎日決まった時間に食べる
- * 食事は腹八分目までにする



また、空腹を感じてから30分以上経ってから食事をするということを心がけてみて下さい。

なぜかという、空腹時は中性脂肪が分解されている時間です。中性脂肪が分解される時間を確保した上で食事方法に気をつけるようにしましょう。

この5つのポイントを抑えた食生活を送ることで中性脂肪を効率よく下げることが期待できます。

全てを実行に移すのは大変かもしれないので、(1)～(5)のどれか一つでも試してみてもいいでしょう。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺