

中性脂肪の
上昇に注意!!



Pharmacy

【管理栄養士の】
日生薬局 / ミアヘルサ薬局

コラム



中性脂肪とは？

肉や魚・食用油などの食品中の脂質や、体脂肪の大部分を占める物質のことを指し、普段の食事からの吸収や体内で作成されることによって体に貯蔵されます。重要なエネルギー源で、体温を保つ・外部の衝撃から内臓を守るはたらきなどがあります。体に必要不可欠な栄養素の一つです。



中性脂肪が過剰になると...

現代の食生活・生活習慣において、中性脂肪は体内で過剰になりやすい傾向にあります。過剰な状態が続くと、肥満を招いて生活習慣病を引き起こしてしまう可能性が高くなり、最終的には**動脈硬化などの大きな病気につながってしまう**恐れがあります。検査値が**150mg/dl(空腹時)**を超えてしまうと「高トリグリセライド血症」とされます。

中性脂肪が上がりやすい原因チェックリスト

- ☐ ついつい食べ過ぎてしまう
- ☐ 甘いものが好きでよく食べる
- ☐ 揚げ物が好きでよく食べる
- ☐ 日常的に体を動かす、運動するといった習慣がない
- ☐ 1日の食事の時間や回数が不規則
- ☐ 魚(特に青魚)をあまり食べない
- ☐ 水やお茶よりジュースを飲むことが多い
- ☐ お酒を飲み過ぎてしまう



※中性”脂肪”という名前ですが、特に甘い物(お菓子やジュースなど)の摂り過ぎが値の上がる原因になります。

これらの項目が多く当てはまると、体内の中性脂肪が過剰な状態になっている可能性があります。中性脂肪の適正な値を保つためには、**食事のコントロールや体を動かす習慣作り、適度な運動をすることが大切です。**上記チェックリストに多く当てはまる方は改善するようにしましょう。



中性脂肪を下げるためにおすすめの食べ物



いわし、さんま、あじ、さば(鯖缶)などの青魚

中性脂肪を下げる効果があるとされている
EPA・DHAという成分が多く含まれています。



緑黄色野菜・大豆製品(豆腐や納豆など)

緑黄色野菜に含まれる
βカロテンや豆腐などの
大豆たんぱく質は、
コレステロール・中性脂肪の
増加防止になります。

食物繊維



きのこ・わかめなど海藻類

豊富に含まれる**食物繊維**は、
腸での糖質や脂肪の吸収を
抑えて排出してくれる
働きがあります。



おすすめ商品

賢者の食卓
ダブルサポート

こんな方にオススメです!!

- ・食後の血糖値が気になる方
- ・食物繊維が不足しがちな方
- ・脂肪の多い食事を摂りがちな方

このような働きを持つ
食物繊維を手軽に
摂ることができます。

粉末 6g×30包

【特定保健用食品】

当店販売価格

1,749円(税別)

