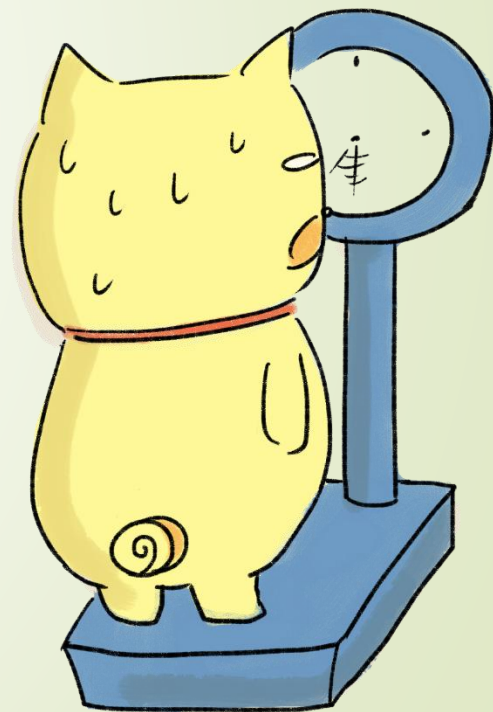




脱！みやさん体型！

『中性脂肪』

～食事と運動で徹底対策～



「中性脂肪」ってなに？

- ▶ みなさんが気になる「内臓脂肪」や「皮下脂肪」のもと。
- ▶ 体脂肪の大部分が「中性脂肪」。
- ▶ 人や動物にとって重要なエネルギー源。脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の摂取にも不可欠なもの。ただし、とり過ぎると体脂肪として蓄えられて肥満を招き、生活習慣病を引き起こす。
- ▶ 血液中の中性脂肪の値が**150mg / d l 以上**になると「高中性脂肪血症（トリグリセライド血症）」とされ、メタボリックシンドロームの診断基準になる。



※健診結果の例。
中性脂肪が150mg/dlを超えると、
動脈硬化が進んでいる可能性大です。

総コレステロール (mg/dl)	189	152	188	150~219	
HDLコレステロール (mg/dl)	52	43	71	40以上	39以下
LDLコレステロール (mg/dl)	* 122 直	90 直	110 直	139以下	120以上
中性脂肪 (mg/dl)	122	160	83	イ: 35~149	150以上
ヘモグロビンA1C (%)	5.0	* 5.3	5.0	4.3~5.4	5.2以上
血糖 (mg/dl)	* 101 イ	94 ホ	96 ホ	イ: 70~109以下	イ: 100以上
尿糖	(-)	(-)	(-)	(-)	

・中性脂肪
イ 空腹時 35~149
□ 10時間未満 239以下

・血糖
イ 空腹時 109以下
□ 1時間以内 159以下
ハ 2時間以内 139以下
ニ 4時間以内 119以下
ホ 10時間未満 109以下

空腹時: 食後10時間以上

脂質異常症はサイレントキラーと呼ばれる通り、異常値になっても症状がありません。

しかし、放置しておくと、動脈硬化が進み、心筋梗塞などを起こしやすくなります。

また、中性脂肪の値が非常に高くなると急性膵炎のリスクも高まります。

中性脂肪が体に取り込まれるまで

食事



小腸で吸収・合成される
食べ物から摂取した糖質などが吸収され、
小腸の細胞で中性脂肪に再合成される

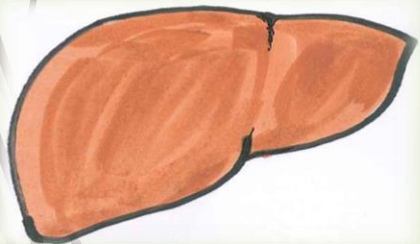


血流によって全身へ

全身でエネルギーとして
使われたり、皮下・内臓
脂肪に蓄積されたりする。

肝臓で合成される

食事から摂取した糖質や血液中の成分（脂肪
酸など）から中性脂肪が合成される



中性脂肪とコレステロールは全く異なる物質！

【コレステロール】

- 細胞膜、ホルモン、脂肪の吸収を助ける胆汁酸を作る
- 悪玉（LDL）コレステロールは肝臓で作られたコレステロールを運ぶ。増えすぎると動脈壁に取り込まれて蓄積され、プラークとなる。
- 善玉（HDL）コレステロールは余分なコレステロールを回収してくれる。
- 体内で分解されない！！

【中性脂肪】

- 体内で分解されてエネルギー源となる！
- 血管壁にこびりつかないが、200mg/dlを超えるとHDLコレステロールが減ってしまう。



中性脂肪を下げる食事とは？

中性脂肪を下げるために
「脂っこいものを避ける」のは誤解



中性脂肪を下げるには・・・

あかんやん…



**糖質（特に砂糖）と
酒を減らす**

ことが最優先！

中性脂肪を下げる食事のポイント

- 脂よりも砂糖（ショ糖）の摂取を減らす

☆中性脂肪が200～300mg/dLの方は特に控える

☆500mg/dLを超える人は脂質も控えること



- アルコールの量を減らす

☆アルコールは肝臓で中性脂肪が分解されるのを抑え込んでしまう。
お酒は少なめに、休肝日も必要です。



- 魚類、特に青魚を積極的に食べる

☆魚には心疾患を起こすリスクを抑えるEPAやDHAを含みます。
3食のうち1食は摂り入れましょう。



食事

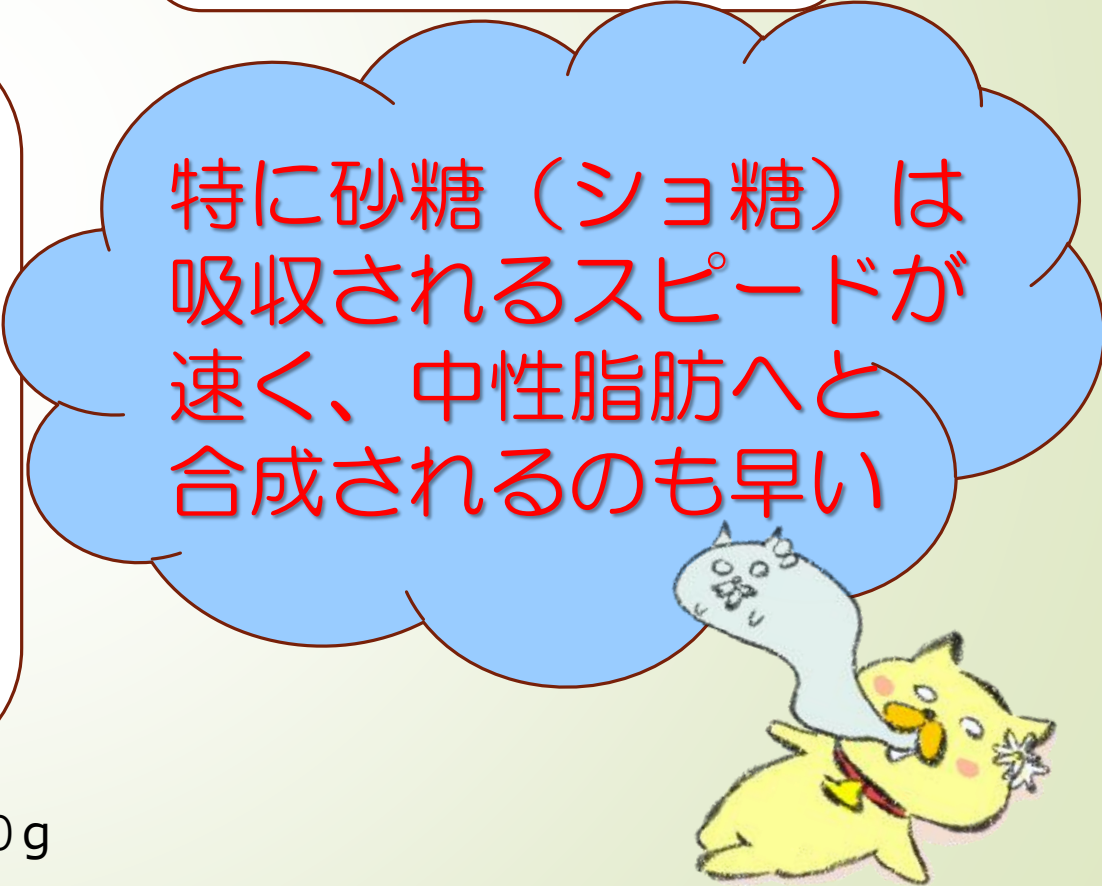
余分な糖質は
中性脂肪なって
体に蓄えられる



小腸で吸収・分解され、
肝臓に運ばれる

とり過ぎた糖質は
肝臓で「グリコーゲン」
になって溜められる。
溜められる量は
100g※程度

特に砂糖（ショ糖）は
吸収されるスピードが
速く、中性脂肪へと
合成されるのも早い



※体重の6~10%、成人男性で90~150g

飲みものに含まれる砂糖量 ～炭酸飲料～

1日に摂ってもいい
砂糖の量は10gまで



各砂糖1個＝4g

飲みものに含まれる砂糖量 ～身近な飲み物～

運動時以外は注意したい
スポーツドリンク



意外と多い乳酸飲料

飲みものに含まれる糖質量 ～果物・野菜ジュース～

体の中に入った時の
糖質量で示しています。



果糖は糖質として使われる際に
ブドウ糖に変わります。
その過程で中性脂肪を増やします。

お菓子に含まれる糖質量 ～気軽に食べちゃうお菓子～

夏場のアイスに
要注意！！

上が砂糖量

下が油の量

アイス (バラ)	オレンジゼリー	ア몬드チョコ (10粒)	チョコレート (4枚)
30g	13g	14g	8g
7.5g	0g	16g	5.2g

うそすら…
そんなに？



上が砂糖量

下が油の量

お菓子に含まれる糖質量 ～気軽に食べちゃう洋菓子～

お菓子	砂糖量 (g)	油の量 (g)
カステラ	10g	1.3g
ドーナツ	11g	5g
クッキー(2枚)	6g	41g
あんぱん	17g	3g

脂質は低い
糖質は高い

お菓子に含まれる糖質量 ～気軽に食べちゃう和菓子～

上が砂糖量

下が油の量

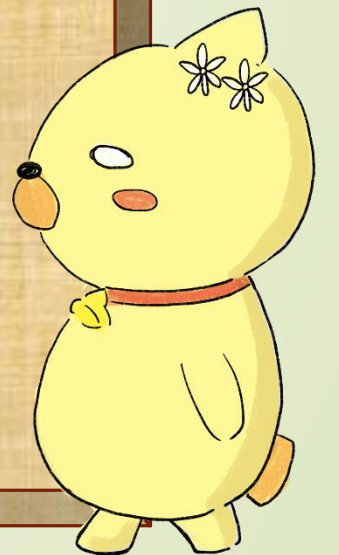


中性脂肪を減らす運動とは？

運動をすると最初に燃料として燃えるのが糖質。
糖質が燃えると、中性脂肪を燃料として使い始めます。

一番のおすすめは有酸素運動

- * インスリンの働きを良くして、悪玉アディポサイトカインの分泌を減らす。糖尿病や高血圧の抑制効果が期待できる
- * 心肺機能が鍛えられる
- * 血管の内皮細胞が丈夫になり、血栓ができにくくなる



有酸素運動は
ウォーキングが
おすすめ

- 腕を大きく振って息が少し上がるくらいに歩く。
- 1日30分歩くと効果的。
- 食後1~2時間のうちに歩くと良い。

☆目標とする脈拍数の目安☆

1分間で「 $138 - \text{年齢} \div 2$ 」

* 50歳なら113、60歳なら108程度。

* 腕時計の機能で脈拍計があれば確認してください。

* 手首で10秒の脈拍を測って、6倍しても求められます。

有酸素運動だけでは
減らない人は・・・

『脂肪筋』が多いのかも
しれません。

※脂肪筋とは、筋肉の中にある
脂肪のこと

☆有酸素運動と、無酸素運動（筋トレ）を
併用しましょう。

☆おすすめの無酸素運動は、
『スロースクワット』です。



足は肩幅より少し
広めに開く。
腕は胸の上で交差
させる。



5秒かけてゆっく
り膝を曲げる。
太ももと床が平行
になるまで曲げる。

ふらつきが不
安な方は椅子
の背もたれに
手を添えて行
いましょう。



5秒かけてゆっく
り45度くらいまで立
ち上がり、休まず
ゆっくりに下げろ。

ゆるやかに立ち上がる

