



## テーマ：中性脂肪対策を始めよう！

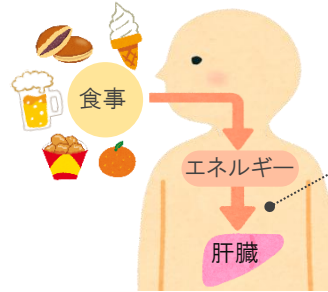
過去の栄養士だよりは  
筑紫野市ホームページより見ることができます。

中性脂肪(トリグリセライド)は血液中に存在する脂肪の1つで、食事から摂取したエネルギーが不足した時に、不足したエネルギーを補う役割を担っています。とりすぎると体脂肪として蓄えられて肥満をまねき、生活習慣病や動脈硬化を引き起こします。

### あなたの中性脂肪は大丈夫？

#### 高トリグリセライド血症とは・・・

血液中の中性脂肪の値が150mg/dl以上になると「高トリグリセライド血症」とされます。中性脂肪が高いことは、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、余ったエネルギーが肝臓で中性脂肪に替えられていることを表しています(右図参照)。



#### 中性脂肪が溜まる流れ

余ったエネルギーは、肝臓で中性脂肪になり皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます

## 中性脂肪を減らすための食生活ポイント

### ポイント1 適正体重を目指そう！



現在の体重

kg

適正体重

kg

~

kg

身長(m)×身長(m)×18.5

身長(m)×身長(m)×25

#### ⚠️ 高トリグリセライド血症と肥満は大きな関係があります！

適正体重よりも体重が重い人は、適正体重を目安に減量することが大切です。次の6つの項目から取り組みましょう。

**1日3食食べる**  
欠食により代謝機能が乱れ、体脂肪が増えやすくなります。また、空腹状態が長くなるため、ドカ食いや早食いによる食べすぎに繋がります。

**野菜をたくさん食べる**  
野菜は低エネルギーなので減量にぴったりの食材です。また、料理のかさも増えるので満腹感を得やすくなります。1食に1~2皿食べましょう。

**よく噛んでゆっくり食べる**  
脳に「お腹がいっぱい」という信号が伝わるまでに少し時間がかかります。早食いをすると信号が伝わる前に食べすぎてしまいます。



極端に摂取量を制限する、特定の食品のみを摂取するなどの偏った食事は、一時的には体重の減少が期待できますが、ストレスがたまるうえに必要な栄養素の摂取量が不足し、さまざまな健康被害を引き起こす恐れがあります。

**就寝前の食事は控える**  
寝る前に食べたものはエネルギーを消費しにくく体脂肪になりやすいので寝る2時間前までには食事を終えましょう。

**揚げ物は週1回以内に**  
揚げ物は油を多く吸収しています。油は少量でも高エネルギーのため、1週間に1回以内を目安にしましょう。

**嗜好品は200kcal以内に**  
菓子やお酒などの嗜好品は意外と高エネルギーで肥満の原因になります。1日200kcal以内を目安にして、食べない日も作りましょう。

### ポイント2 特に糖質に注意しよう！



**注** とり過ぎに気を付けるもの

- 糖質のとりすぎは中性脂肪の増加に大きく関係していることが報告されています。
- 過剰なアルコールはトリグリセライドの材料となり中性脂肪を増加させます。

**良** 積極的にとりたいもの

- n-3系多価不飽和脂肪酸は肝臓でトリグリセライドを作りにくくします。
- 抗酸化物質は、脂質が酸化変性をうけて動脈硬化を起こしやすくなるのを防ぎます。

#### 注 糖質

主食の大盛りやおかわりをやめ、菓子類を減らしましょう。果物や甘いジュースも糖質が多く含まれているので注意が必要です。



#### 注 お酒

アルコール摂取の制限は短期間で効果が現れます。まずは禁酒か節酒をしましょう。



#### 良 n-3系多価不飽和脂肪酸

さば、さんま、いわしなどの青魚類の脂肪に多く含まれます。1日に魚を1切れ程度、食べるようにしましょう。



#### 良 抗酸化物質

赤、黄、緑、紫、黒などの色の濃い野菜類や、鮭、エビなどに多く含まれています。色の濃い野菜を1食に1~2皿食べましょう。



食事改善に加えて、有酸素運動にも取り組むことで数値の低下が期待できます。  
十分な効果が得られない場合は、薬物療法が必要な場合もありますので早めに医師に相談しましょう。

# 食材をたのしむ 健康レシピ

## in chikushino



[3 個分] エネルギー167kcal 塩分 0.7g 食物繊維 1.3g



[1 人分] エネルギー34kcal 塩分 0.9g 食物繊維 1.6g

### みょうがのベーコン巻き

#### 【材料】(3 個分)

みょうが	…3 個
ベーコン(短)	…3 枚
油	…小さじ 1
酒	…大さじ 1/2



#### 【作り方】

- ① みょうがはさっと洗い、5mm 幅の細切りにする。
- ② ベーコンにみょうがをのせてきつめに巻く。
- ③ フライパンに油を引き、②の巻き終わりを下にして焼く(※)。
- ④ 酒を入れて 2 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ フタを開けてベーコンに焼き色をつける。

(※)ベーコンを外れにくくするためには、巻き終わりを下にして焼き目をつけましょう。焼き始めはあまり触らないようにしてください。

### みょうが



特徴あるさわやかな香りは精油成分の  $\alpha$  ピネンで、血行促進や食欲増進効果があるといわれています。揮発性が高いので、食べる直前に刻むとよいでしょう。淡い赤い色は抗酸化作用があるポリフェノールのアントシアニンです。ほとんどが水分ですが、カリウムが比較的多く含まれます。

**選び方**：◎ふっくらとしていて身が締まり、紅色が鮮やかでツヤがあるものを選びましょう。また、先端から花が咲いたものは繊維がかたく食感が落ちます。

**保存方法**：湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。

### 夏野菜のとろみスープ

冷たくても  
美味しい

#### 【材料】(4 人分)

モロヘイヤ	…50g(1/2 束)
オクラ	…4 本
なめこ	…40g(1/2パック)
卵	…1 個
固形コンソメ	…1 個
水	…500cc
塩	…少々



#### 【作り方】

- ① 野菜を洗い、モロヘイヤは 3cm 程度にざく切り、オクラは輪切りにする。
- ② なめこは軽く洗ってざるにとっておく。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れ沸騰したら、なめこ、オクラ、モロヘイヤの順番に入れる。
- ④ 1~2分加熱したら、溶き卵をゆっくり流し入れる。
- ⑤ 塩で味を調える。

### モロヘイヤ



$\beta$ -カロテンが豊富で体内でビタミン A に変わり、皮膚や粘膜を保護するとともに、抗酸化作用もあります。さらに感染症予防や美肌作用があるビタミン C、老化予防で知られるビタミン E もたっぷり含み、それらの相乗効果で抗酸化作用が高まります。また、刻むと現れるぬめりは多糖液質の食物繊維です。胃粘膜の保護、血糖値やコレステロールの上昇抑制、糖尿病や動脈硬化の予防など、多くの働きがあります。

**選び方**：◎葉色が濃い緑色で張りがありみずみずしい新鮮なもの、茎の切り口が茶色く変色していないものを選びましょう。

**保存方法**：湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。鮮度が落ちてくると固くなるので、なるべく早く食べましょう。