


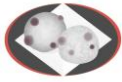
気になる！？中性脂肪を減らそう！

中性脂肪は、生命維持や活動に必要なエネルギー源であり、体脂肪はいわばエネルギーの貯蔵庫。身体の中で使われずに余ったエネルギーがあれば、中性脂肪としてため込まれ、必要な時にとり出して利用されます。血液中の中性脂肪の量が多ければ多いほど、脂肪細胞は中性脂肪でふくれあがり、そこからさまざまな悪玉の物質が分泌されます。この状態が続くと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などの病気につながります。

血中の中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、その人の食習慣を大きく反映します。中性脂肪の値が気にかかる人の食習慣を振り返ってみましょう。

健診時の中性脂肪の基準値
150mg/dl 以下

<50代男性のある日の夕食>

	夕飯 22:00	
主食	ご飯茶わん 1杯(150g)	
主菜	刺身(いか、まぐろ) 1人前 鶏肉のから揚げ 5個	
副菜	豆腐と野菜の煮込み	
	ほうれん草とハムの和え物	
飲み物	ビール 350ml 1本 + チューハイ 3本	
	お茶	
その他	柿ピー小袋 1つ (チューハイと一緒に)	
	まんじゅう 1個 (食後)	



総エネルギー：約 1600kcal (活動量の多くない女性の1日分に匹敵します)
高エネルギーの原因は？

- ① 飲酒量が多い (約 600kcal)
- ② たんぱく質を含むおかずが多い・・・刺身、鶏のから揚げ、豆腐、ハム
- ③ 夕食時間が遅いのに、食後にさらにお菓子を食べてしまった

1日の適正エネルギーを知ること

1日の適正エネルギー量(kcal)
= 標準体重(kg) × 基礎代謝基準値 × 身体活動レベル
※ 標準体重(kg) = 身長 × 身長 × 22

* 基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

	男性	女性
18~29歳	24.0	22.1
30~49歳	22.3	21.7
50~69歳	21.5	20.7

50歳男性(身長 1.7m
身体活動レベル「普通」の場合)
(1.7 × 1.7 × 22) × 21.5 × 1.75
= 2392kcal

* 身体活動レベル

低い (デスクワーク中心)	普通 (立ち仕事が多い)	高い (力仕事が多い)
1.5	1.75	2.0

中性脂肪を上げがちな食習慣と生活習慣とは・・・

- ① 食欲があまりないので、朝食は抜いてしまいがち
- ② 昼食はめん類やおにぎりを食べる人が多い
- ③ 微糖なら大丈夫だと思って缶コーヒーを2～3本は飲む。水分補給は大切だから、とジュース類を飲む
- ④ 夕食時間が遅く、空腹のため満腹まで食べる
- ⑤ 晩酌は欠かせない
- ⑥ デザートは欠かせない
- ⑦ 肉や魚など主菜のおかずを一度に2品以上食べるのに、野菜の副菜はあまり食べない
- ⑧ 運動不足を実感している



★中性脂肪を下げるための提案

減らす・・・1か月トータルの飲酒量を減らす（冷蔵庫に入れるビールの数を減らすなど）

甘いもの（砂糖入り飲料、お菓子など）を減らす

コンビニに行く回数を減らすことで、今日必要な買い物かどうかを考える

揚げ物など油っこい料理、めん類だけの昼食など



増やす・・・野菜、きのこ、海藻類を使ったおかず

お酒を飲まない日（休肝日を作る）

魚のおかず（魚の脂質は中性脂肪やコレステロールを下げてくれる）

噛む回数を増やしてゆっくり食べることで食べ過ぎを抑える

休日の外出をすることで少しでも歩数を増やす



代える・・・丼物、めん類などの単品→主食、主菜、副菜のそろった定食

揚げ物→焼き物、ソテー

甘い飲料→お茶や水

やめる・・・夕食後の菓子やアイスクリーム

食事代替りの菓子パン

めん類とごはんのセット



50代男性のある日の夕食リセット術・・・

	夕飯 22:00 ⇒ できれば 21 時まで
主食	ご飯茶わん 1 杯 (150g) ⇒ ご飯軽く 1 杯 (100g)
主菜	刺身（いか、まぐろ）1 人前 鶏肉のから揚げ 5 個 ⇒ 主菜は 1 品に。または各半量に
副菜	豆腐と野菜の煮込み ⇒ 野菜のみの煮物に
	ほうれん草とハムの和え物 ⇒ ほうれん草の和え物に
飲み物	ビール 350ml 1 本 + チューハイ 3 本 ⇒ 夜遅いので、もう少し減らした方が○
	お茶
その他	柿ピー小袋 1 つ（チューハイと一緒に） ⇒ どちらかだけにしよう
	まんじゅう 1 個（食後）

* 中性脂肪値が現在は基準値内でも毎年上がってきている。また体重が 20 代より 1 割程度増えている人は今のうちに生活習慣の確認を行いましょう。