

気になる中性脂肪を退治！！

基準値
150mg/dl 以下

「〇〇でやせられる！」・「〇〇で中性脂肪が下がる」と言われると気になりますね。
あいまいな情報に流されるのではなく、中身を知って自分の生活を振り返って退治しましょう！

中性脂肪ってどんなもの？

生命維持や活動に必要なエネルギー源です。余ったエネルギーが「中性脂肪」として蓄えられます。

中性脂肪が高いとなぜ悪いの？

血栓が作られやすくなり、放置することで動脈硬化を促進してしまう。中性脂肪値が高いと HDL (善玉) コレステロールを減らし、LDL (悪玉) コレステロールを増やしてさらに動脈硬化を進めてしまう。



中性脂肪は食事の影響を受けやすい

検査前の食事の影響を受けやすく、検査前だけ節制するだけでも減らすことができるが、それでは改善はしないことを知ましょう。

- ・ 食べ過ぎ気味
- ・ お酒好きな方
- ・ 甘いデザートが必須の方
- ・ 運動不足気味の方

ご注意！

ミニ情報

脂肪がつきにくい油、コレステロールを下げる油といわれているものはありませんが、油のカロリーはすべて同じ。料理によって油を選び、1日大さじ1杯を使用の目安にしましょう。



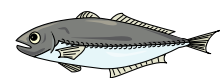
中性脂肪値改善ヒント！

今日からすぐできること

★カロリー表示のチェック習慣・・・コンビニのお菓子、菓子パン、お弁当の表示を確認しよう
お菓子、菓子パン・・・1日 150kcal までとしましょう。

★野菜から食べる・・・食物繊維が糖の吸収を遅らせてくれます。野菜で空腹感を満たしてから主食を食べると、主食のとり過ぎ予防にもなります。

★食事記録をつける習慣を・・・メモでも、写真でも OK。食事内容を振り返ることが改善への近道です。



★魚を使った料理を 1 週間に 2~3 回は食べるようにしましょう・・・自分で調理できない場合は外食のチョイスを魚にする。惣菜を買ってでも食べる。と思うことも大切です。
(魚の油 DHA、EPA は脂質コントロールを改善してくれます)

★毎日 1 回体重計に乗る・・・肥満がある場合、その改善が数値の改善に効果的です。

「規則正しく 1 日 3 食、ゆっくりよく噛んで」基本に戻りましょう。