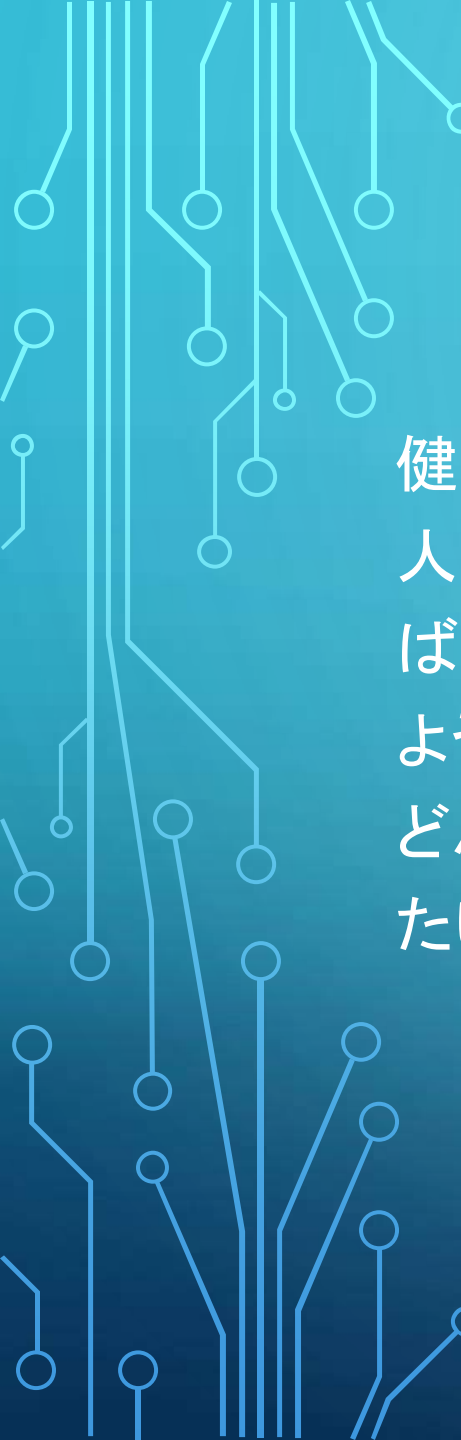




中性脂肪を減らすには？



健康診断で「中性脂肪の数値が高い」と指摘され、食事内容を見直そうする人も多いと思います。しかし、中性脂肪を減らすにはどんな食事を心がければよいのでしょうか？食事は毎日行うことですので、いくら「食事に気をつけよう！」と張り切っても、無理や我慢があっては継続が困難です。それでは、どんなことに注意すれば中性脂肪を減らせるのでしょうか？早速取り入れたい食習慣のヒントを紹介します。

中性脂肪とは？

そもそも「中性脂肪」とは何でしょう？

簡単に説明すると、中性脂肪とは、エネルギー源であるブドウ糖が体内で不足した場合、それを補うものです。つまり、食事によって取り込まれたエネルギーが余った場合、肝臓で中性脂肪が合成され、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられるのです。

体に関する言葉の中で、「脂肪」という単語がいくつかあります。

(例)皮下脂肪・内臓脂肪・体脂肪

これらと「中性脂肪」はどう違うのでしょうか？その違いを見比べてみましょう。

「体脂肪」

= 体に蓄えられる脂肪の総称。

中性脂肪がもとになっている。

体脂肪のつく場所により、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に分けられる。

「皮下脂肪」 = 皮膚の下にある皮下組織という部分につく脂肪。外界との温度差から体を守ったり、ぶつかったり時の衝撃を吸収したりする。男性より女性につきやすい。

「内臓脂肪」 = 内臓の周りにつく脂肪。溜まりやすく、落ちやすい。男性や閉経後の女性につきやすい。

中性脂肪によって引き起こされる病気・症状とは？

☆肥満症

肥満は“万病の元”といっても過言ではありません。

生活習慣病である動脈硬化症、脂質異常症、高血圧症など、多くの病気が肥満を原因として起こります。中性脂肪が体内で増え過ぎると、血液がドロドロになるという問題もあります。

中性脂肪が増えると脂質の代謝異常が起こり、LDL-コレステロールが増加します。不要なコレステロールを肝臓に運搬するHDL-コレステロールが減少して血液中に脂質が増え、“ドロドロ血”になってしまうのです。

血液がドロドロすると、血管を詰まらせたり、傷つけたりして動脈硬化を進行させるリスクがあります。更に、余分な脂質が血管壁に入り込んで血管をふさぎ、心臓病や脳卒中を引き起こす危険もあります。

中性脂肪を減らすためにやってはいけない食事方法とは？

中性脂肪が増えてしまう原因は、多くの場合偏った食生活です。

なかでも、健康診断で「中性脂肪の数値が高めですね」と言われた場合、はじめに指導されるのが食事内容の改善です。とはいえ、自己流で間違った食事方法を続けてしまうと、身体に危険が及ぶ可能性があります。

勘違いから取り入れてしまいがちな、誤った食事の例

① 極端な「糖質制限」「糖質オフ」

糖質制限や糖質オフなどに関する情報がメディアでは多く出回り、それに関連した商品もたくさん登場しています。

しかし、本当に糖質は悪モノなのでしょうか？そもそも糖質とは、炭水化物から食物繊維を除いたもの。これを摂りすぎると、確かに肥満症の原因となり、中性脂肪を増やします。

しかし、**人間の活動エネルギー源となるものは糖質。**

特に脳に、血液中の糖質(ブドウ糖)が主なエネルギー源なので、極端に糖質が不足すると、意識障害などが起こることもあります。

糖質を完全にカットするのではなく、“**食べ過ぎに注意する**”ことが必要です。

②油や脂質を完全に摂らない

油を完全に摂らない食事好ましくありません。油がギトギト光るような揚げ物やトランス脂肪酸を含むマーガリン、砂糖や乳脂肪をたっぷり含む高脂肪のケーキなどは、あまり良いものではありません。たまに食べるくらいなら良くて、日常的に食べれば、たちまち中性脂肪は増え、肥満症は加速するでしょう。しかしその一方で、魚油DHA(ドコサペンタエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をサラサラにする効果が期待されます。

大切なのは、完全に油や脂質をカットするのではなく、「良質の油を摂る」ことです！

③コレステロールを摂らない

LDL-コレステロールが体内に増えると、血液はドロドロになり、脳梗塞を起こしやすくなります。しかし、コレステロールを全く摂らない食事もNGです。コレステロールも人間が健康を維持する上で、必要な栄養素です。

コレステロールはリン脂質とともに細胞膜の材料になっています。

体内では、常に古い細胞は新しい細胞に入れ替わっています。そのため、新しい細胞の材料となるコレステロールは欠かすことができません。

また、コレステロールは様々なホルモンの材料にもなります。以前は「1日に卵はひとつだけ」と言われていましたが2015年日本人の食事摂取基準からコレステロールの上限値が撤廃されました。しかし食べ過ぎは栄養の偏りを生むため、**適度にバランスよく摂ることが大切です。**

中性脂肪を減らすのに効果的な食品とは？

ぜひ、毎日の食事に取り入れてみてください！ただし、体の変化を感じるには、最低でも2週間～1ヶ月程度必要です、すぐに効果が出ないといって諦めてしまうのではなく、**根気強く続けてみる**ことが大切です。

(1) 魚介類を多く摂る

DHAやEPAを多く含むイワシやサバなどの青魚がおすすめです。



血液をサラサラにし、動脈硬化を防ぐとともに、中性脂肪を下げる効果もあります。

魚を食べるときには、焼き魚よりも、刺身や煮魚の方が栄養素を効率よく摂取することができます。

もし生の魚を調理することが難しい場合は、缶詰を利用するのもよいでしょう。

(2) 食物繊維をたっぷり摂る

海藻、きのこ、野菜などには食物繊維が多く含まれています。

この食物繊維には腸内でのコレステロールや中性脂肪の吸収を妨げる働きがあります。

特に野菜、豆類、海藻などに多く含まれる水溶性の食物繊維には、コレステロールを減らす作用もあるため、意識してたくさん摂るようにしましょう。

意外と知らない！
働きも効果も違う2つの食物繊維

<p>おなかで溶けて広がる 水溶性食物繊維</p> <p>糖質の吸収をゆるやかにして食後血糖値の上昇をおだやかにする効果があります。</p>	<p>腸を刺激して便通を改善する 不溶性食物繊維</p> <p>便通を改善する以外に、よく噛まなければならないため、食べ過ぎを抑える効果があります。</p>
 <p>大麦</p>  <p>オクラ</p>  <p>明日葉</p>	 <p>ブロッコリー</p>  <p>しいたけ</p>  <p>しめじ</p>
 <p>モロヘイヤ</p>  <p>納豆</p>  <p>いちご</p>	 <p>れんこん</p>  <p>ごぼう</p>  <p>かぼちゃ</p>
 <p>かき</p>  <p>アセロラ</p>  <p>いよかん</p>	 <p>枝豆</p>  <p>いんげんまめ</p>  <p>グリーンピース</p>

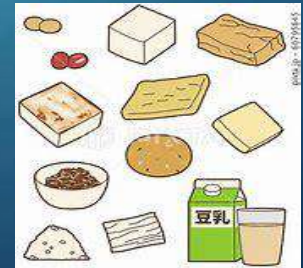
(3) 植物性たんぱく質を摂る

植物性たんぱく質には、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

そこで、ぜひ摂りたいのが**大豆類**です。

「豆料理は時間がかかって面倒」という場合は、豆腐や納豆などの大豆製品がおすすめです。

毎日の食事に豆料理を一品追加するだけで、大きな効果が期待できるでしょう。



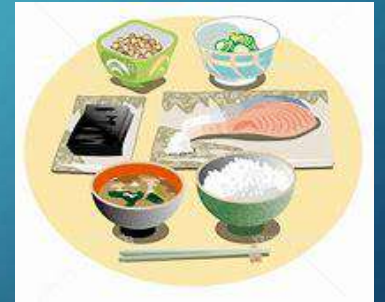
中性脂肪を減らすのに効果的な料理・レシピとは？

中性脂肪を減らすコツをしっかりと押さえておけば、いつもよりヘルシーなメニューを選択できるはずです！ポイントを押さえておきましょう。

(1) 洋食よりも、和食がGOOD！

中性脂肪が増える要因として「食事の西欧化」が挙げられます。脂質や糖分の多い食品（ハム、ベーコン、ソーセージなどの肉料理、オムレツなどの卵料理、バターやマーガリン、ジャムをたっぷり塗ったトーストなど）が人気ですが、動物性脂質の多い食品は中性脂肪を増やすもとになります。

また、油をたっぷりを使ってフライにしたり、こってりしたソースを合わせたりすることにより、エネルギー量も高くなります。それに比べ和食は脂質も糖分も控えめで、多くの場合ヘルシーです。献立を考えるときは「洋食」よりも「和食」を選ぶようにしましょう。



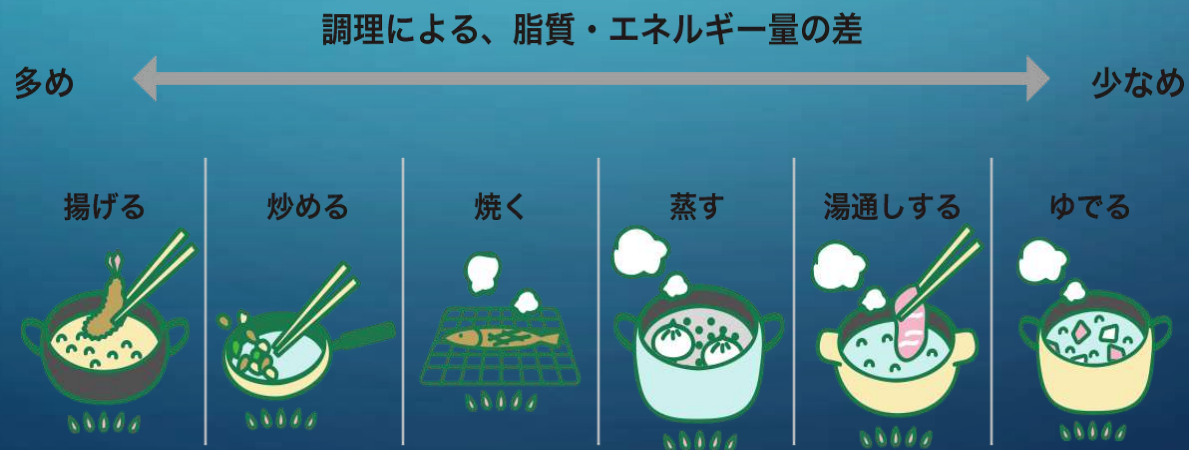
(2) 油を使う時は、脂質の量に注意

料理をする時、油を多く使用することも多いでしょう。

「揚げる」と「焼く」では使用する油の量が違い、出来上がった料理の脂質の量も異なります。

油を使って素材を調理するときは、「焼く」→「炒める」→「揚げる」の順番で油が増え、それに伴って脂質やエネルギー量も増えることを覚えておきましょう。

また、調理するときにはフッ素加工のフライパンを使うと、油をほとんど使わなくて済みます。



(3) 肉を使う時は部位を選択

バラ肉やロース肉は確かにうま味の強い部位ですが、そのぶん、脂質やエネルギー量も高めです。ときどき食べる程度なら構いませんが、できればヒレ肉やモモ肉、ささみなどを選ぶと良いでしょう。

また、鶏肉を食べる時は、皮や脂身を取り除くと、さらにヘルシーになります。

(4) 主食はできれば玄米や雑穀米に

玄米は白米に比べて食物繊維を豊富に含んでおり、この食物繊維が、糖質の体内への吸収を緩やかにします。結果として、糖質が中性脂肪に変わる量を減らします。また玄米に含まれる糠にはビタミンB群を主とするビタミンやミネラルが豊富です。

最近、注目を集めているのが大麦です。大麦はβグルカゴンという食物繊維が豊富で、血中のコレステロール値や食後の血糖値を下げ、中性脂肪の体内への吸収を抑える働きがあります。

中性脂肪を減らすのに効果的な飲み物とは？

烏龍茶、紅茶、緑茶、杜仲茶、ギャバ(GABA)茶などがあげられます。

特に、杜仲茶、ギャバ(GABA)茶には効果が期待されています。

杜仲茶

様々な健康効果が期待され、むくみ解消の効果あり。

ギャバ(GABA)茶

リラックス効果や、ストレスを和らげる作用を持つ。血圧を下げる、

肝臓や腎臓の働きを促す、中性脂肪やコレステロールを抑えるといった

働きもある。ギャバ茶は緑茶、紅茶に微量しか含まれないGABAを大量に含んでいる。

また、元々は緑茶のため、緑茶としての長所も備えている。

中性脂肪を減らす効果的な生活習慣とは？

- ①食事内容の見直し
- ②定期的な運動習慣・・・体内に余分なエネルギー源を溜め込まない
- ③アルコール摂取の見直し・・・週2日は休肝日进行設けること。飲みすぎはNG。

まとめ

中性脂肪は、体に必要なエネルギー源です。

しかし、これが過剰に溜まると、肥満症や動脈硬化など、様々な不具合を引き起こします。

そもそも中性脂肪が増える原因は誤った食生活である場合がほとんどです。

検診などで「中性脂肪が高い」と指摘された場合は、食事内容を見直すことが大切です。体の状態は一朝一夕で変わるものではありません。特に、脂肪は長い年月をかけて蓄積されている場合が多く、それを解消するにも時間が必要です。

じっくりと腰を据えて、適度な運動や生活習慣の改善に取り組んでみましょう。