

3月 中性脂肪を下げるには？

脂質は、肉や魚などに含まれており、重要なエネルギー源です。体に欠かせないものですが、とりすぎると体脂肪として蓄えられます。血液中の中性脂肪の値は加齢とともに上昇し、男性で早い人は30歳代から、女性は更年期以降の50歳代から上昇しやすくなります。

中性脂肪の値は食事の影響を受けやすいので、健康診断の直前に暴飲暴食をしていると、数値が上がります。血液検査で高い値が出た際は、直前の食生活を振り返り、会食が続いてお酒の飲みすぎや脂っこいものの食べ過ぎなどに心当たりがあれば、いつも通りの食事をしたうえで、もう一度採血をしてみましょう。いつも通りの食事をした上で、数値が高いようなら全体的な食事の見直しが必要です。

中性脂肪が高い人の食事と生活

- ☐ お酒が好き
- ☐ 脂っこい料理が好き
- ☐ あまり運動していない
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ 果物をよく食べる
- ☐ 食べすぎるが多い

左のような習慣に心当たりはありませんか？

中性脂肪は、食事の傾向を反映しやすいため、短期間の食事改善で、すぐに効果が現れます。中性脂肪が高い状態を放置しておくと、さらに悪玉コレステロール値や血圧、血糖値も高くなり、腎臓の機能を低下させる場合もあります。どれも自覚症状が現れにくく、進行すればするほど改善は難しくなります。

数値が下がりやすい中性脂肪を入口に、食事を見直すのはとても良いきっかけになります。できることから始めてみましょう。



中性脂肪を下げるための食事

●上記の7つの傾向から当てはまることを改善する

加齢とともに中性脂肪値は上がりやすくなります。

特に、食べ過ぎ飲みすぎなど、若いころと同じような食生活を続けている人は要注意！



●3食しっかり食べる

食事を抜くと、必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。主食・主菜・副菜がそろった、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

●意識して野菜を食べる

野菜の量が増えれば、食事全体のボリュームも増えて満足度がアップ！

食べ過ぎ防止、控えたい脂質や炭水化物を減らすことにもつながります。

