



おいしいえいよう



冬の間は、運動量も減り、エネルギー消費が少ない時期です。つつい食べすぎ体重の増えた方多いのではないのでしょうか？体に脂肪を蓄えすぎると生活習慣病を招く原因となります。暖かくなってきたので軽い運動とともに、食事に気を付けて適正な体重を維持し、健康に過ごしましょう。

肥満の原因となる中性脂肪。これが増えると様々なリスクを負います。

中性脂肪とは

食事から摂った糖質や脂質は、エネルギー源として消費しきれない時に肝臓で中性脂肪に作り替えられます。血液中の糖分が足りない時に体を動かすエネルギー源となるため、万が一の不足に備えて体内に貯蔵されています。また、皮下脂肪となって、体温を保持したり、骨や筋肉について衝撃から守る働きもあります。

中性脂肪が増えると

血中中性脂肪の基準値は空腹時 30~149mg/dl です。150mg/dl 以上になると脂質異常症と呼ばれ、様々な生活習慣病を招く内臓脂肪型肥満になりやすくなります。これを放置すると善玉コレステロールが減り悪玉コレステロールが増えてきます。すると、血管が老化し血栓ができやすくなり、動脈硬化を促進し、脳卒中、心筋梗塞、狭心症などのリスクを高めてしまいます。また、肥満が糖尿病の発生を引き起こす場合もあります。

中性脂肪を減らすポイント

脂肪や砂糖の多いもの、アルコールの過剰摂取で中性脂肪が蓄積されてきます。

腹八分目を心がける

エネルギーの摂り過ぎを防ぎます。食べ過ぎてしまう人は、適正体重を維持できるように見直しましょう。肥満が原因となるので減量すると中性脂肪は減ります。

アルコールを控える

飲み過ぎは中性脂肪を増やします。毎日の習慣になっている人は休肝日を設けましょう。つまみも高カロリー、高脂質になりやすいので注意です。



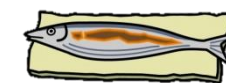
甘いもの・ジュースを控える

お菓子やジュースには多くの砂糖が使われています。また、果物の糖は中性脂肪に変わりやすいので、夜より日中に食べましょう。



魚・大豆製品の利用を増やす

肉類には中性脂肪を増やす飽和脂肪酸が多く含まれています。青魚に含まれる脂は中性脂肪を低下させ、血流を改善します。大豆製品も低下作用があります。



油脂

DHA・EPA、アマニ油、オリーブ油などを使いましょう。

食物繊維や抗酸化物質を増やす

野菜やきのこ、海藻を積極的に摂りましょう。食物繊維は脂質や糖質の吸収を抑える働きをします。抗酸化物質は活性酸素を減らして動脈硬化を改善します。



寝る前に食べない

夕食後はエネルギー消費量が少なく食べた分中性脂肪として蓄えられます。夕食を食べ過ぎない、夜食はほどほどにしましょう。

