

～血中中性脂肪をコントロールしよう～

メタボリックシンドロームの判断基準項目の一つである血中中性脂肪。血液検査をしないと特に目立った症状もなく、見つかりにくいのですが、**異常値のままにしておく**と動脈硬化の原因になることも。一方で生体には欠かせないものでもあります。中性脂肪について理解し上手くコントロールできるようにしましょう。

目の敵にしないで！

生き延びるために不可欠な中性脂肪

中性脂肪は体内で重要なはたらきをしています

1. 食物が足りないときのエネルギー源
(体脂肪として蓄える)
2. 体温を保つ機能
3. 内臓など体内の重要な器官を衝撃から守る

(血中中性脂肪値の正常値 **150mg/dL未満**)

しかし！
油断禁物

増えすぎると体には悪影響！

余分にたまった体脂肪で肥満に

動脈硬化・糖尿病など生活習慣病に

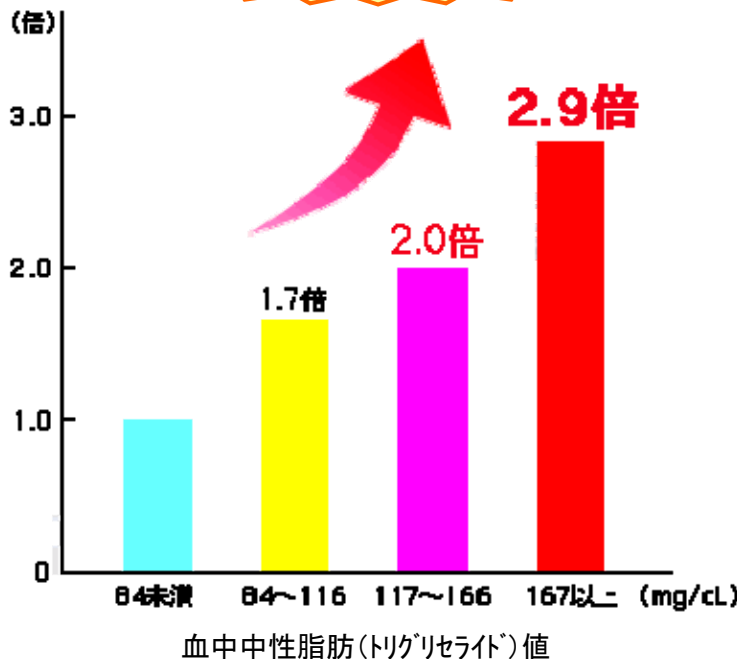
冠動脈疾患、脳血管障害、糖尿病合併症の
リスクが高まる！

右のグラフは、約1万人の日本人を対象に15年半継続して調査した結果です。

中性脂肪(トリグリセライド)が高いほど、冠動脈疾患(心臓の血管の病気、狭心症や心筋梗塞など)になりやすくなることがわかりました。

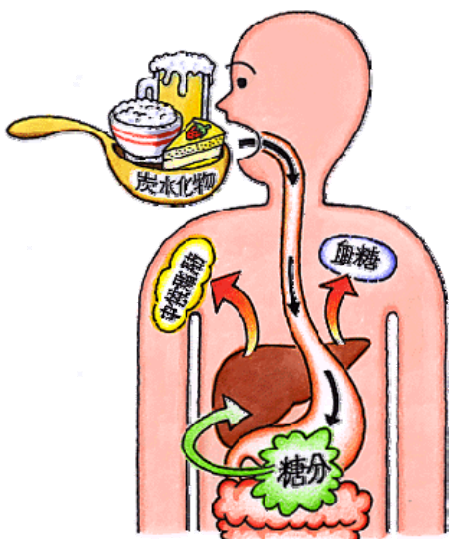
中性脂肪が増えることによりHDL コレステロールが減少し、LDL コレステロールは増えやすくなり動脈硬化につながります。動脈硬化は冠動脈・脳血管障害のリスクを上げます。

冠動脈疾患(心臓の血管の病気)の危険性



[Iso, et al : Serum triglycerides and risk of coronary disease among Japanese men and women. Am J Epidemiol 153 : 490 ~ 499, 2001]

中性脂肪がたまる三大原因






中性脂肪を下げるためには食事の中で揚げ物やドレッシング、油を減らせばいいの？

いいえ。油だけでは効果は少ないです。体内で中性脂肪に変わるのは、油脂類や油を多く含む食べ物だけではありません。**炭水化物(ご飯・パン・麺・芋・砂糖など)やアルコールを控えることが重要です。**



中性脂肪を下げる食事 ~1つからでも始めましょう~

適正なエネルギー量をとる	使い切れなかったエネルギーが体脂肪となる。食べ過ぎないことと、身体を動かすようにする。詳しくは管理栄養士に！
アルコールを控える お酒は1日1杯	アルコールは肝臓での中性脂肪の合成を促進。飲む量を控えると中性脂肪は改善する。(飲酒量の目安はカラダ*ラボ vol.12を参照)
甘い菓子、清涼飲料水は控える	菓子や飲み物に含まれる異性化糖はブドウ糖を含み知らず知らずのうちに糖質のとりすぎにつながる。
脂質の摂りすぎに注意する 	油は1g=9kcal と高エネルギー。揚げ物のような一度にたくさんの油をとることになる料理は控える。
夕食の過食を防ぐ 腹7~8分目に	中性脂肪は、寝ている間に作られる。中性脂肪の素となるエネルギーを少なくすることが重要。夕食は腹7~8分目にする。
魚(特に青魚)食を増やす 	青魚に多く含まれる EPA,DHA といった油脂(多価不飽和脂肪酸)は肝臓での中性脂肪合成を抑え、さらに血中中性脂肪も減らす。
食物繊維を十分にとる 	腸管で中性脂肪や糖質を吸着しそのまま一緒に排泄される。1日に両手一杯分(350g)は食べましょう！

..... ご要望の多い魚料理を2品ご紹介します

さばのピリカラ煮

栄養価
 エネルギー 241kcal 脂質 14.9g
 たんぱく質 21.2g 炭水化物 7g
 多価不飽和脂肪酸 3.3g 塩分 0.85g



写真は2人分です

さばの水煮缶を使用するので短時間で作れます。骨まで食べられるので栄養価もアップ。ピリっとした辛味とトマトの酸味でさばが苦手の方も食べやすい1品。さば以外にサンマやいわしでも◎

材料(2人分)

- さば水煮缶 1缶
- ミニトマト 4個
- マッシュルーム 3個
- ほうれん草 1株
- ニンニク 1片
- オリーブオイル 大さじ1
- 白ワイン 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1/4

作り方

- ① ミニトマトは半分、マッシュルームは4等分に、ほうれん草はザク切りに、ニンニクは薄切りにしておく。
- ② 白ワインと豆板醤を合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが出てきたらミニトマトとマッシュルームをいれ軽く炒める。
- ④ ③にさば缶(汁も)とほうれん草と②を入れて軽く全体を混ぜ合わせ、蓋をして5~6分煮込み出来上がり(器に持ってからお好みでレモン汁をかけても◎。辛いのが苦手な方は豆板醤の量を調節してください)

ブリの黒酢焼

材料(2人分)

- ブリ(小2切れ) 140g
- 油(魚用) 小さじ1・1/2
- A
 - 黒酢 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1・1/2
 - みりん 小さじ1・1/2
- 白菜 大きい葉2枚(140g)
- 人参 20g
- かいわれ大根 10g
- 油(野菜用) 小さじ1
- 塩 0.6g



参考

糖尿病ネットワーク(中性脂肪コントロールの重要性) <http://www.dm-net.co.jp/tg/tg.html>
 カラダにe-サイトhealthクリニック <http://www.health.ne.jp/>

作り方

- ① 白菜の軸部分はそぎ切りに、葉はざく切りにする。人参は短冊に切る。
- ② フライパンに油をあたため、①を炒め、しんなりしてきたら塩で調味し、かいわれ大根を加えて炒め、器に盛る。
- ③ フライパンに油を入れあたため、半分にそぎ切ったブリを入れ両面を焼いて火を通し、Aを加えてからめるように焼き、②の上に盛る。

栄養価
 エネルギー 270kcal 脂質 19.4g
 たんぱく質 15.8g 炭水化物 6g
 多価不飽和脂肪酸 5.5g 塩分 1.0g

アペックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



来月からカラダ*ラボは毎月1日に発行します

- | | | | |
|--------------|-----------|-----------|-----------|
| 青横ファーマシー | 5461-8255 | グリーン薬局 | 3472-2411 |
| 青横ファーマシー大井町店 | 5780-0066 | 台場薬局 | 3450-8511 |
| グリーン薬局新小岩 | 3695-1976 | 上平井グリーン薬局 | 6413-8720 |