

健康だより



第126回 平成29年 4月号
伊奈病院 健康管理課

気になる 中性脂肪値



中性脂肪値の上昇は、血液中に脂肪が多い状態を表します。

中性脂肪は、体の大事なエネルギー源となりますが、増えすぎると、脂肪肝や動脈硬化につながります。

中性脂肪の変動は、日頃の食生活に大きく関係しています。食習慣や食事内容を見直して、中性脂肪の上昇を防ぎましょう。

中性脂肪高値の原因

- 肥満
- 糖質の過剰摂取
- アルコールの過剰摂取
- 脂質の過剰摂取
- タンパク質の過剰摂取
- n-3系脂肪酸の不足

中性脂肪の上昇に加えて、体重・体脂肪・腹囲の上昇が伴う場合は、食事量が多く、消費エネルギーより、摂取エネルギーが多いかもしれません。

肥満ではないのに、中性脂肪が高い場合は、食事の内容や食べる時間に気をつけましょう。

■ 食事が糖質に偏っていませんか？

丼物や菓子パン、麺の大盛りなど、食べ過ぎに気をつけましょう。

■ 毎日の晩酌で飲みすぎではありませんか？

ビール・発泡酒・日本酒などは、糖質が含まれ、高カロリーです。

■ 揚げ物大好き。油の多い食事が多くありませんか？

中華や揚げ物など油の多い食事の回数を減らしてみましょう。

■ 甘い飲み物を頻繁にとっていませんか？

飲料に含まれるブドウ糖や果糖は、中性脂肪値を上昇させます。

■ 朝・昼より夕方の食事が多くありませんか？

活動している時間帯の昼食をしっかり食べましょう。





■ 遅い時間に食べる事が多くありませんか？

夕食は21時までには、食べ終わりましょう。

■ 夜に果物をたくさん食べていませんか？

果物、果汁飲料、ドライフルーツなどは、朝食でとりましょう。

■ 魚少なめ、肉多めの食事に偏っていませんか？



魚に含まれるあぶら（n-3系脂肪酸）には、中性脂肪を下げる働きがあります。

心の健康 ワンポイントアドバイス

あいさつに加えた言葉のキャッチボールをしてみましょう。

職場やご近所など身近な人とのコミュニケーションを良好にするためには、お互いの存在を認め、評価し合うことが大切です。



あいさつにもう一言、言葉を添えることで、相手とのコミュニケーションが深まり、職場では、働きやすい職場づくりにつながることでしょう。気持ちに余裕ができて、ホット温かい気持ちになります。

「おはようございます。」

「良いお天気ですね。」

「おはよう」



「桜が満開ですね。」

「こんにちは」

「体調はどうですか？」

