



7月

健康だより

第129回

平成29年 7月号

伊奈病院 健康管理課

中性脂肪値を下げる工夫



健康診断で、中性脂肪が高いと指摘を受けたことは、ありませんか？
中性脂肪値の上昇は、血液中に脂質が多い状態をいいます。
中性脂肪は、大切なエネルギー源となる一方で、基準を超えて上昇すると、余分な脂肪として、脂肪肝や内臓脂肪の増加、動脈硬化の危険も高めてしまいます。食習慣の中で中性脂肪を上げている要因をみつけ、改善していきましょう。

肥満の方は、肥満の解消を優先しよう。

中性脂肪は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることによって、上昇します。
中性脂肪値の上昇とともに、体重・体脂肪・腹囲も増加傾向にある場合は、必要以上に食べ過ぎている可能性があります。

肥満とは

体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。肥満度を表す BMI が25以上が肥満とされています。

摂取エネルギーを見直そう。



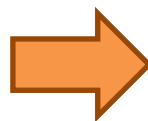
砂糖やアルコールを摂り過ぎてはいませんか？

中性脂肪は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることによって上昇します。



脂質は控えているのに、糖質やアルコールを摂り過ぎていては、中性脂肪の減少は、期待できません。

甘い飲料が大好き。
ラーメンは、大盛り。
菓子パンが食事代わり。
毎日、晩酌。揚げ物をよく食べる。



水分補給は、水かお茶。
糖質に偏った食事を減らす。
飲酒量を減らす。
揚げ物を食べる回数を減らす。

遅い夕食は、要注意。

遅い時間の飲食は、中性脂肪の上昇につながります。



連日の遅い夕食や遅い時間までお酒とおつまみを楽しむ習慣のある方は、要注意です。21時以降の飲食では、食べ過ぎず、油脂の少ないものを選びましょ

油のとり方を気をつけよう。



『太り過ぎてもない、食べ過ぎてもないのに、どうして中性脂肪が高いのかな?』という場合は、日頃の食事のあぶらの質について見直してみましょう。

動物性の油脂や加工品に含まれる油脂は、食べ過ぎると血液の粘度が高まり、動脈硬化の促進につながります。

魚を食べる回数を増やしましょう。魚のn-3系脂肪酸には、中性脂肪値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

自己効力感を高めよう



人が行動を起こすとき、「できる」と思うと実行しやすく、「できないかも」と思うとなかなか前へ進めない感じがします。

成功体験を重ねたり、小さな目標達成を積み重ねていくことで、自分自身の成長を実感できます。

「自分なら、きっとできる」という自信につながることでしょ。

自分自身の努力を誉めたり、身近な人の良い所を言葉にして認めることも自信を高める効果が期待できます。

