

# 第73回 栄養教室

## 中性脂肪との上手な付き合い方

～中性脂肪って何？食生活との関係は？～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 原田多紀子  
白松みゆき

平成29年10月14日(土)

# 中性脂肪って何だろう？

## 中性脂肪

- エネルギー源になる
- 体温を一定に保つ
- 内臓の保護



エネルギーを蓄える事が僕の役割だよ♪

# コレステロールって何だろう？

## コレステロール

- 細胞膜の構成成分
- ホルモンの原料
- 胆汁酸の原料



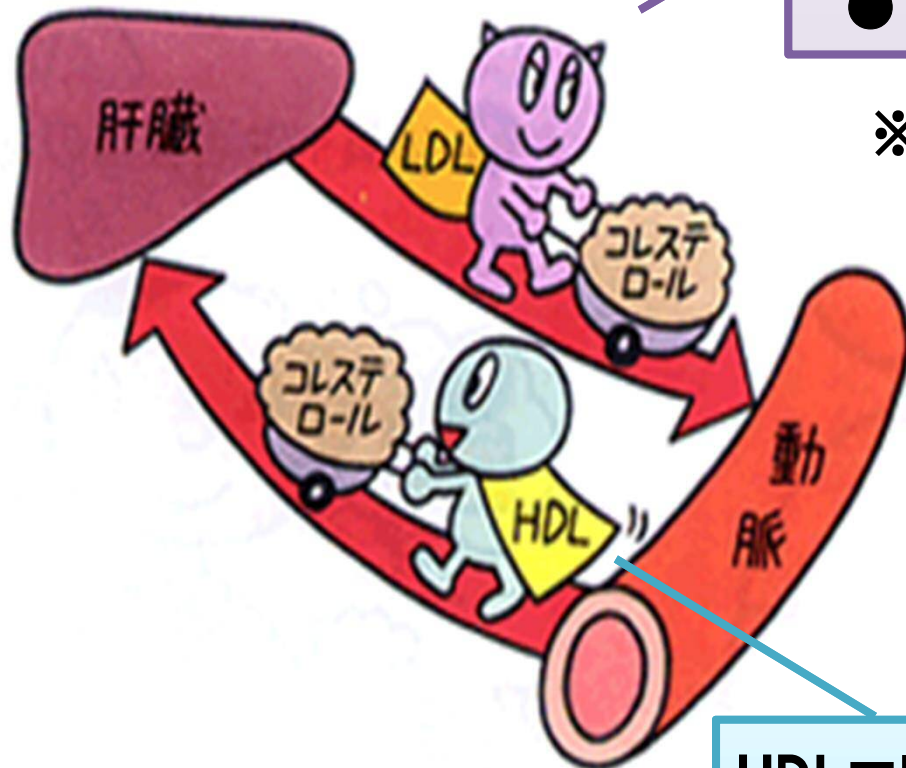
身体を作る材料としての役割があるよ♪

# コレステロールには、 それぞれ役割がある！！

## LDLコレステロール(悪玉)

- コレステロールを体内の細胞に運ぶ役割

※LDLコレステロール自体は、決して悪玉ではない。過剰になると悪い者になってしまう。

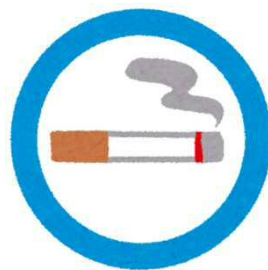


## HDLコレステロール(善玉)

- 余ったコレステロールを回収して肝臓に戻す
- 血管に付着しているコレステロールも回収

# 中性脂肪が増える原因

- ① 食べ過ぎ
- ② 飲み過ぎ
- ③ 運動不足
- ④ ストレス
- ⑤ 喫煙



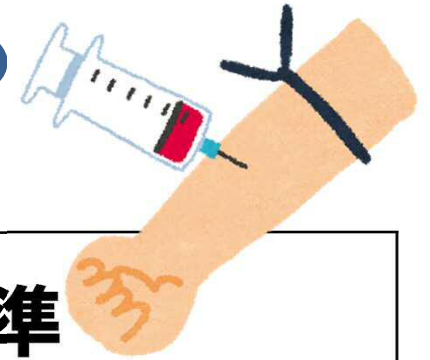
# 血液中の中性脂肪が増えると・・・

善玉コレステロール(HDL)が減り、  
悪玉コレステロール(LDL)が増えてしまう事  
が分かっています！



基準値をオーバーしてしまう病気を  
『脂質異常症』と言います。

# 脂質異常症は、 血液検査のどこで見えるの？



## 脂質異常症(高脂血症)の診断基準

LDLコレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl以下	低HDLコレステロール血症
中性脂肪	150mg/dl以上	高トリグリセリド血症



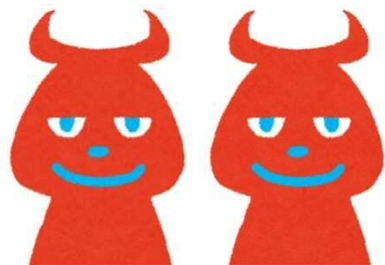
まずは、数値で確認！

日本動脈硬化学会の診断基準（2012年版）

# 脂質異常症の自覚症状とは？

沈黙の病気……。

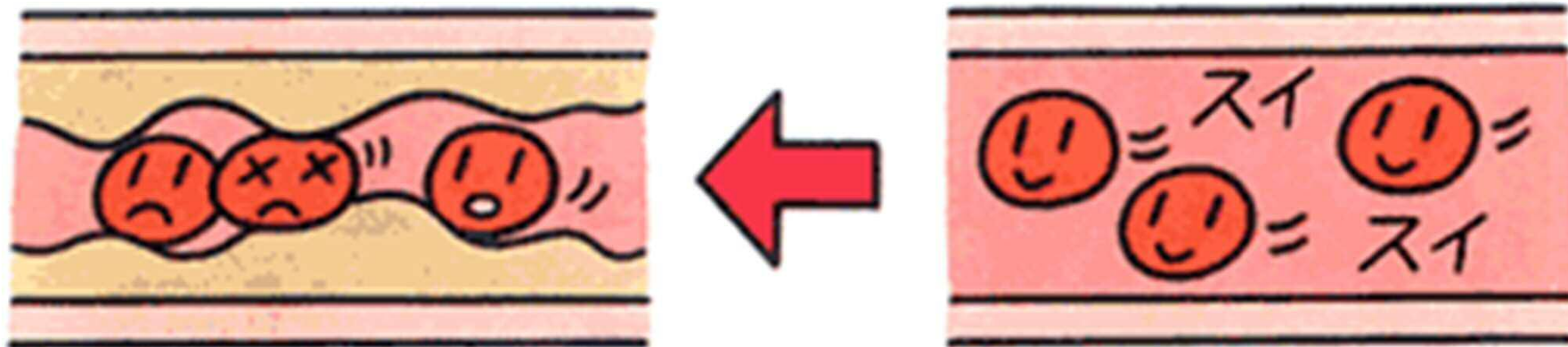
ほとんど  
自覚症状なし





# 脂質異常症から動脈硬化への道

正常な血管



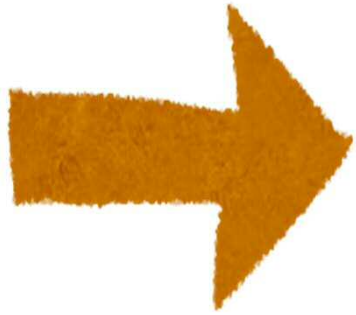
血液中のコレステロールが増え過ぎると・・・

- 余分なコレステロールが血管の壁にたまる
- 血管の中に血栓（血の塊）ができる



# 脂質異常症を そのまま放っておくと…？

そのまま  
放置しつづけると…



脂質異常症

動脈硬化

心筋梗塞や脳卒中

命にかかわるかも？



# 脂質異常症を予防するポイント



①禁煙

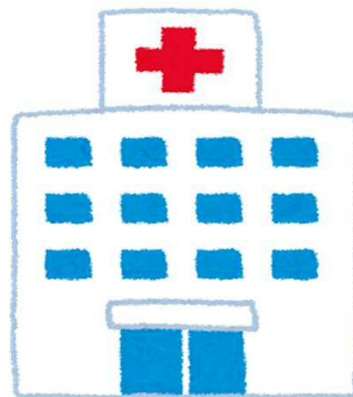
②食生活



③運動



④適切な体重



⑤定期的な健康診断

# ①禁煙

タバコに含まれるニコチンが影響する。



- 中性脂肪の合成を促進
- LDLコレステロールを増やす
- HDLコレステロールを減らす

動脈硬化の原因  
にもなる！！

## ②食生活

○バランスのとれた食事をしよう

○脂質のとりすぎには注意！

○食物繊維をしっかりとりよう

○飲酒を控えましょう

○食塩は控えましょう



# ③運動



○有酸素運動をしよう

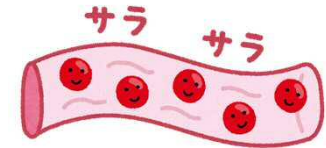
○週3日以上、30分以上の運動がお勧め。  
(ウォーキング、ジョギング・水泳・自転車など)

○少しきついと思うくらいの運動を  
(やや息が上がる、脈拍が110~120回/分になるくらい)



# 前回アンケートより

手足の指先まで血流が1分間に何回往復しているのか知りたい



全身の血管をつなぎあわせると、10万キロメートルにもなります。(地球2周半の長さに相当します)さらに、血液が全身を1周するのに要する時間は約1分間とされています！

# 前回アンケートより

## 健康診断の数値は若い人も老人も一緒ですか？

今のところ、健康診断の基準値は性別・年齢に関係なく同じ基準値を当てはめています。

人間ドック学会によると、今後データの追跡調査を行い、性別や年齢によって新しい基準値を設定するべきが、結論を出していく事になるようです。

健康診断の新たな基準範囲 日本人間ドック学会調べ

	現行の判別値 (異常なし)	新しい基準値	
血圧 mmHg			
収縮期血圧	130未満	88~147	
拡張期血圧	85未満	51~94	
肥満度 BMI	男女とも	男性	女性
体重(kg) 身長×身長(m)	25未満	18.5~27.7	16.8~26.1
肝機能 ALT<GPT>=U/l	0~30	10~37	8~25
総コレステロール mg/dl	140~199	151~254	30~44歳 145~238 45~64 163~273 65~80 175~280
LDL コレステロール mg/dl	60~119	72~178	30~44歳 61~152 45~64 73~183 65~80 84~190



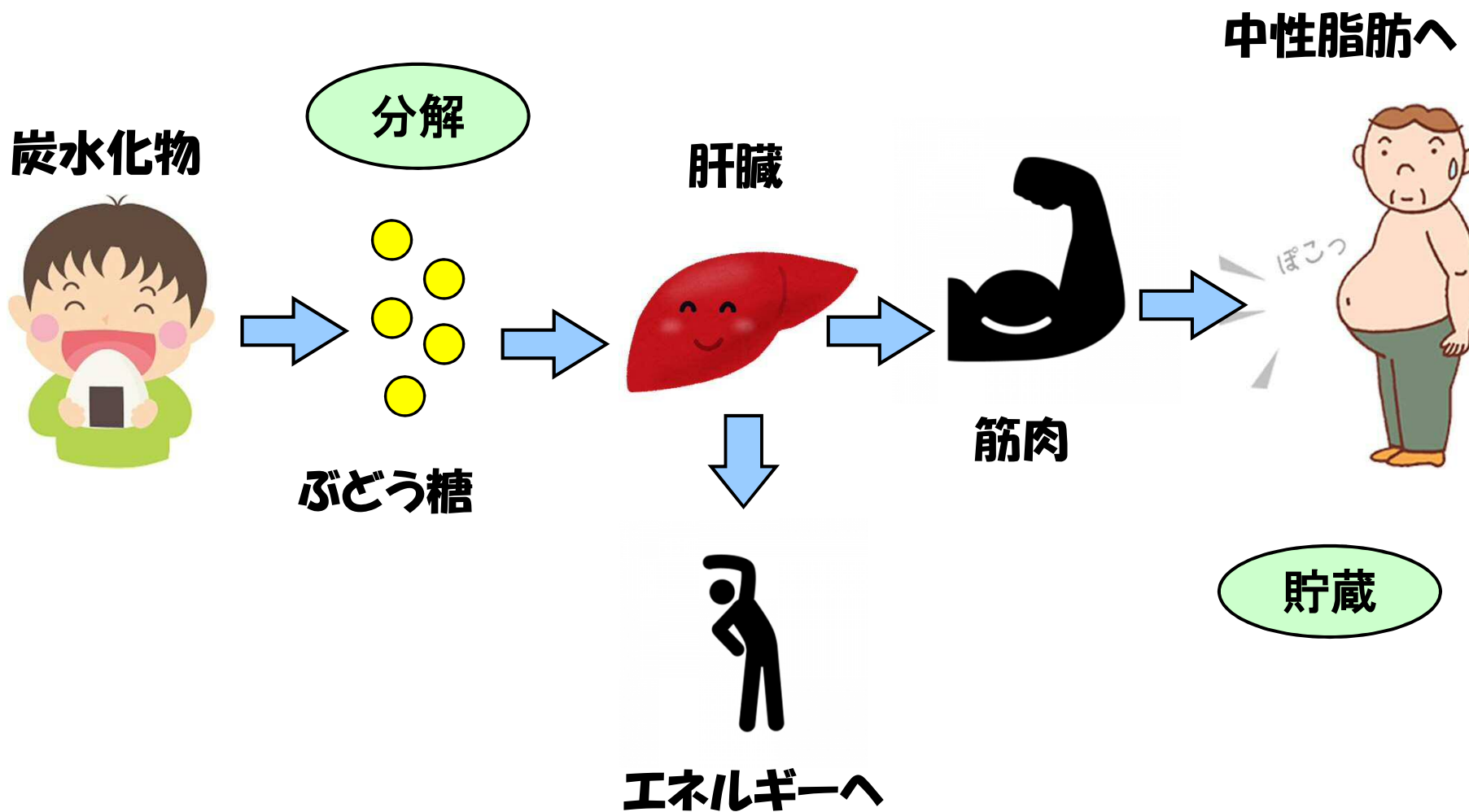
# 食生活で以下の事に心当たりは？

- **白いご飯**が大好きで多めに食べている。
- **正月にもち**をたくさん食べる
- **最近、パン食**が増えてきている。
- **麺類**が大好きで食べる割合が多い
- **お酒**をついつい多めに飲んでしまう
- **スナック菓子などのお菓子**を食べる頻度が多い
- **飲んだ後のシメ(ラーメンなど)**は欠かせない

特にパン食、麺類が多い場合、  
脂質も多く摂取しがち！



# 炭水化物が中性脂肪に変わるまで



# コレステロールはほとんどが体内で合成されている！

★血中コレステロールの80%程度は肝臓で合成されたもの！

★食品由来のコレステロールが吸収されたものは10~20%程度！



コレステロールを下げるには...

『コレステロールを合成  
させにくい食品』  
を摂る事が重要!

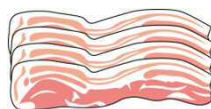
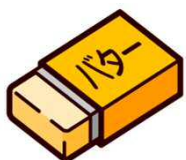
# 飽和脂肪酸を控える事が大切！

LDL(悪玉)だ！

コレステロール

## 飽和脂肪

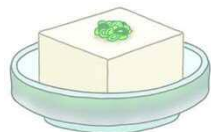
脂身の多い肉・ベーコン・ソーセージ・ハム・生クリーム・バター・カップ麺・チョコレート・アイスクリーム・ケーキ等



コレステロール合成

## 不飽和脂肪

とうもろこし油・大豆油・菜種油・ごま油・豆腐・味噌・油揚げ・厚揚げ豆腐・魚介類・魚卵等



# ★クイズ①★

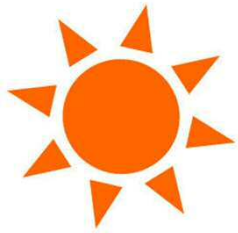
揚げ物の定食が食べたい！  
食べる時間帯適しているのは？



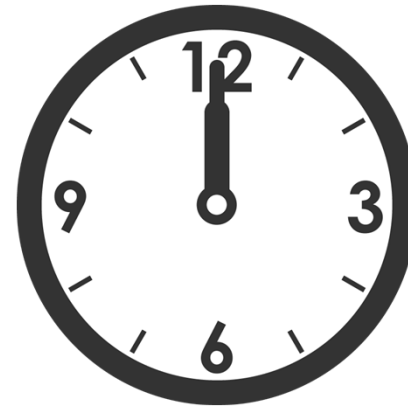
お昼ご飯？

夜ごはん？

# 正解は・・・



お昼ご飯



揚げ物定食や丼が食べたくなった時は、朝や昼に食べましょう♪日中であれば、これから、体を動かす時！エネルギーを消費しやすい時間帯です。



# ★クイズ②★

9時～11時

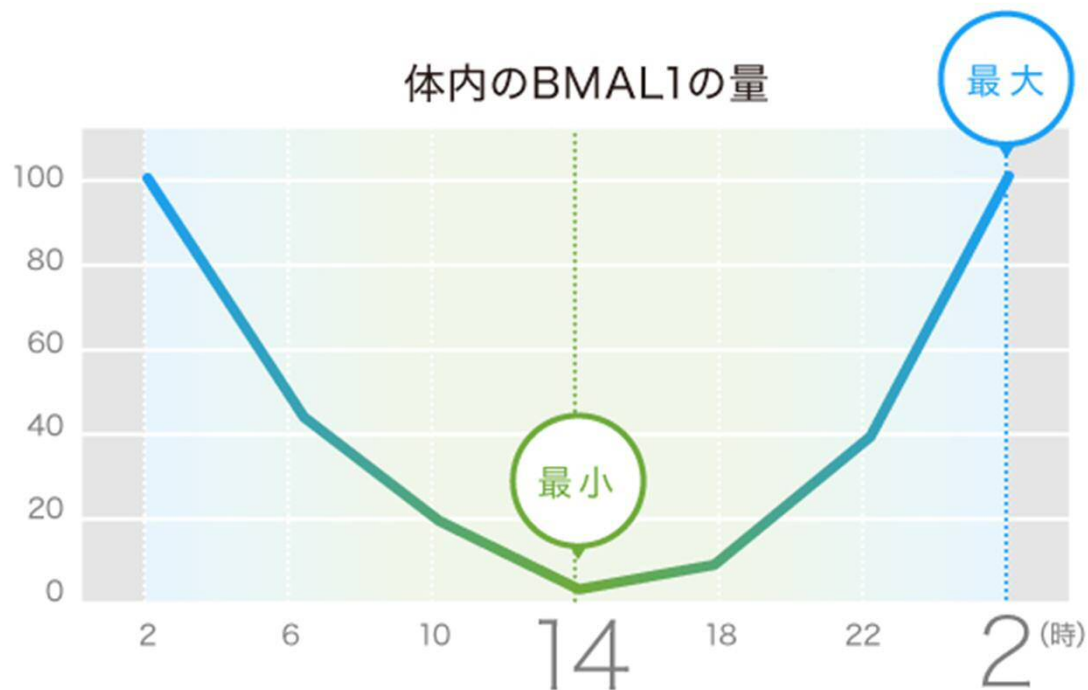
14時～16時



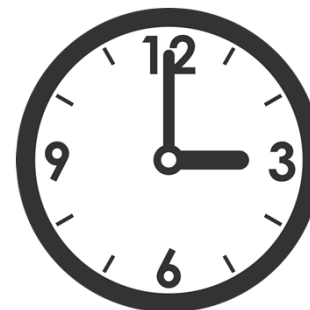
おやつが食べたい！  
食べるなら、何時？



# ★答え★



14時～16時



私たちの体内時計を調節しているBMAL1は体に脂肪を付ける働きがあります。おやつを食べたい時はこのBMAL1が最も低い時間帯がオススメです♪





# 中性脂肪が高くなる原因



食事の量自体が多すぎる



アルコールまたは  
清涼飲料水の飲み過ぎ



お菓子の食べ過ぎ

# HDL(善玉)コレステロールが低くなる原因

肥満

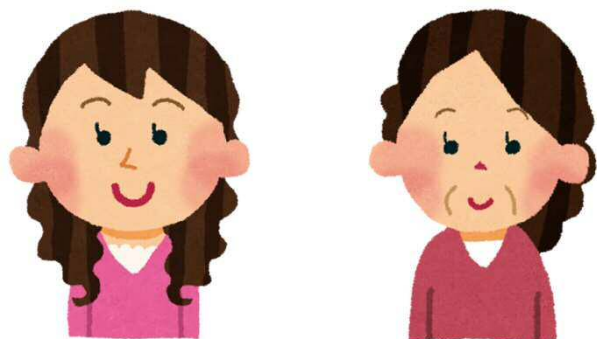


運動不足



喫煙

# LDL(悪玉)コレステロールが高くなる原因



加齢



過剰なストレス



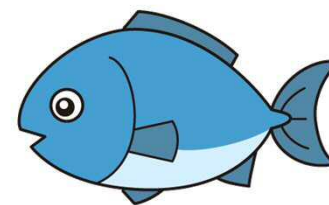
肉中心の食事



運動不足

## 魚に含まれる脂(EPA・DHA)の力

DHA・・・中性脂肪やLDLコレステロールを下げてくれる。  
脂肪の分解を促す。



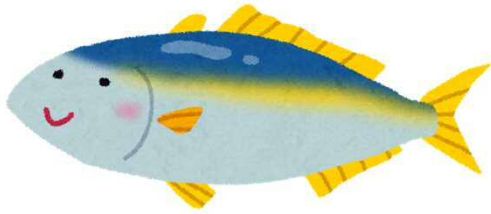
EPA・・・血液サラサラ効果がある！  
食欲を抑制するホルモンの分泌を促す。

目標は1日1g(1000mg)以上



# ★クイズ③★

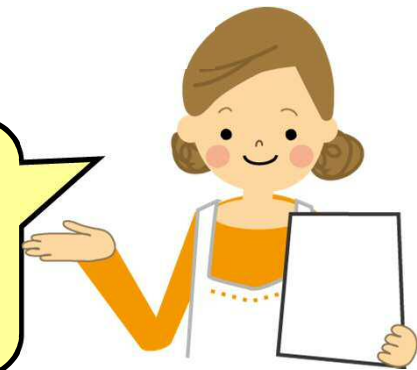
鰯



鯖



DHA・EPAがより多く含まれるのはどちらでしょう？



可食部100gあたり

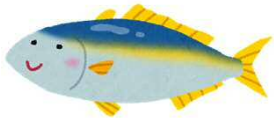
# ★答え★

鯖



DHA:約1780mg  
EPA:約1210mg

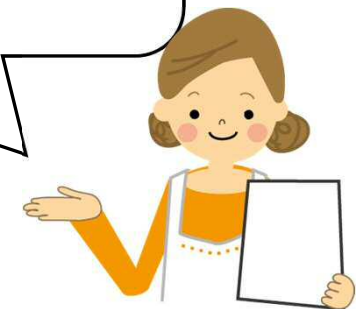
鰯



DHA:約1780mg  
EPA:約900mg

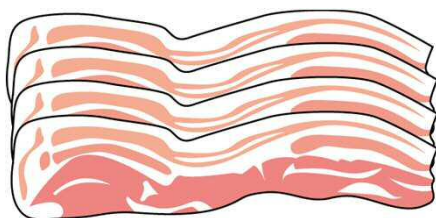
どちらの魚にも豊富に含まれていますが、どちらかというとならばEPAの含有量で鯖の勝ちです♪

可食部100gあたり



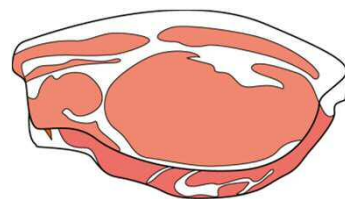
# 肉の種類によって… こんなに違う油脂の含有量！

豚バラ肉



380kcal 脂質35g

豚ロース肉



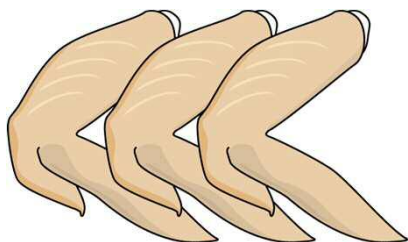
260kcal 脂質19g

豚ヒレ肉



120kcal 脂質1.9g

鶏手羽・もも肉(皮付き)



210kcal 脂質15g

鶏モモ肉(皮なし)



120kcal 脂質3.9g

鶏ささみ肉



110kcal 脂質0.8g

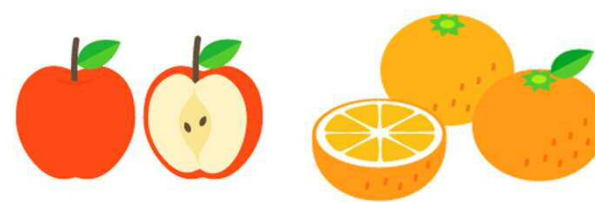
100gあたり

# 食物繊維をとりましょう！

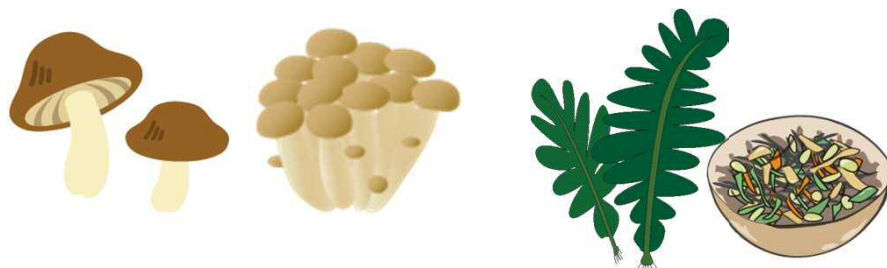
## 食物繊維をたくさん含む食品



野菜全般・特に緑黄色野菜・根菜類  
毎食100g~150gを目安に300~400g/日



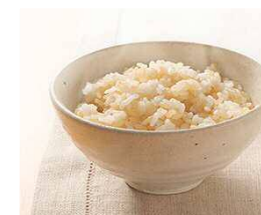
くだもの 100g~200g/日  
※食べ過ぎ注意：中性脂肪を上げる



きのこ類、海藻類 1日に1回以上  
みそ汁に入る程度では不足気味



ネバネバ食品  
2日に1回



雑穀米、玄米  
発芽玄米、

食物繊維は、コレステロールの吸収を阻止するほか、血糖値を緩やかに上昇させる（糖尿病改善・予防効果）、整腸作用(免疫力アップ) など重要な働きがあります



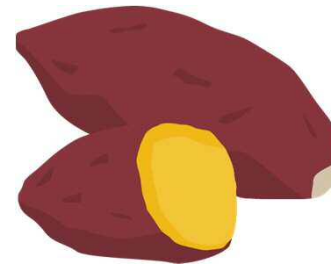


# ★クイズ④★

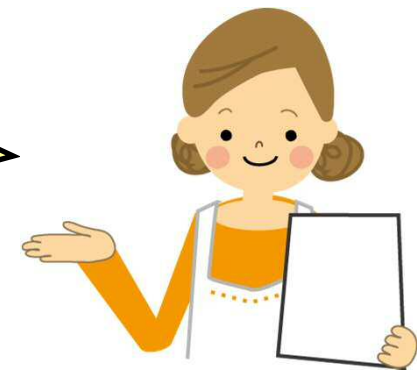
南瓜



さつまいも



食物繊維が多いのはどちら  
でしょう？



100gあたり

# ★答え★

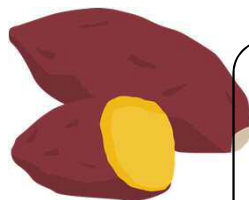
## 南瓜



食物繊維:3.5g  
約90kcal

どちらもこれから、旬の野菜！どちらにも食物繊維が豊富に含まれていますが南瓜の方が多く含まれます♪

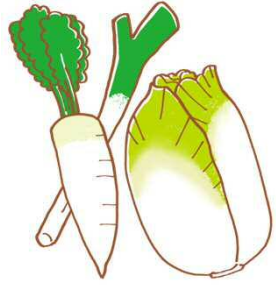
## さつまいも



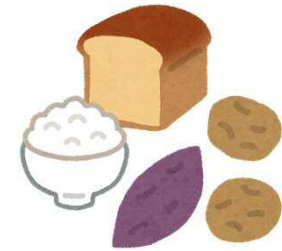
食物繊維:2.3g  
約130kcal

それぞれ100gあたり





## 食生活のまとめ



- ①夕食が遅くなる時は、**炭水化物の量は控えめに!**
- ②就寝**2時間前**には食事を済ませましょう♪
- ③見えないあぶら(**肉類・菓子類**)に要注意!
- ④旬の野菜で**食物繊維**をたっぷりとりましょう♪
- ⑤1日1回は**魚**の料理を!
- ⑥一口一口を**ゆっくり味わって**食べましょう♪
- ⑦**アルコール**はほどほどに!
- ⑧食べたら→**動く!**



# 栄養士より

中性脂肪は人間の身体にとってなくてはならないものです。低すぎても高すぎても×。上手に付き合いましょう♪

