

## 今回のテーマは 中性脂肪 ～ 中性脂肪ってなに？～

年末の忘年会から始まり、お正月、新年会…とついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎてしまう機会が多い時期です。  
中性脂肪は食生活が原因で高くなることが多いので、この機会にもう一度食生活を見直し、今年一年を元気に過ごしましょう。



### 中性脂肪とは

人間の体の中には脂肪酸、中性脂肪、コレステロール、リン脂質の4種類の脂肪があります。そのうち中性脂肪はトリグリセライドとも言われ、脂肪酸3つとグリセロールという物質が結びついたものです。脂肪酸はすぐに使えるエネルギーで、中性脂肪は貯蔵用のエネルギーです。普段は脂肪細胞の中に貯えられており、中性脂肪は食事に取り入れられた脂肪から、小腸で作りがえられます。また糖質やアルコールなども肝臓で中性脂肪に作りかえられます。

### 中性脂肪の働き

中性脂肪は人間が生きていくためにとても大切な働きをしています。人類の進化の過程においては、飢餓や寒さに耐え忍んだりしなくてはならない時代が多くありました。エネルギーを貯蔵するという働きはそういった時代を生き抜くためのシステムでしたが、今でも私たちの体にはその働きが残っています。

#### 食べ物が足りないときのエネルギー源

エネルギー不足になると、中性脂肪は遊離脂肪酸という物質に分解されて血液中に放出され、全身に運ばれて活動するためのエネルギー源になります。

#### 体温を一定に保つ機能

アザラシやオットセイは、体の分厚い皮の下に皮下脂肪をたくさん貯えています。その脂肪のおかげで、冷たい氷の海でも体温を保っていられます。人間の中性脂肪にも同じような働きがあり、寒いときには体温が外に逃げ出さないように、暑いときは外気の温度が体内に伝わりにくいようにしています。

#### 外からの衝撃を吸収する

多少何かにぶつかっても「痛い」だけで済むのは中性脂肪のおかげです。内臓など体の中の大切な器官を衝撃から守るクッションのような働きもしています。

## 中性脂肪が高いと

「中性脂肪が高い」というのは血液中の中性脂肪が多い状態をいいます。中性脂肪の基準値はおおむね50～149mg/dlですが、病院によっては幅があります。

中性脂肪が多くなる原因としては、運動不足、満腹になるまで食べる、夜食、甘い食べ物や飲み物が好き、お酒の飲み過ぎなどといった生活習慣によるものが多く、その他に病気、薬の副作用、ごくまれですが体質の場合もあります。生活習慣が原因で高い場合は見直すことで数値が改善されます。中性脂肪は前項のように大切な働きがありますが、高くなりすぎるのも問題です。中性脂肪値が高い状態が続くと、動脈硬化を促進します。なぜなら、中性脂肪が多いと通常よりも小さなLDL(悪玉コレステロール)がたくさん現れます。また「レムナント」と呼ばれる老廃物も増えてきます。これらは血管壁に沈着しやすいという性質をもっています。一方、血管壁に貯まったコレステロールを回収するHDL(善玉コレステロール)は減ってしまいますので、ますますコレステロールの沈着が促され、動脈硬化が進行してしまうのです。

動脈硬化は進行すれば、心筋梗塞や脳梗塞など致命的な循環器疾患を引き起こしかねません。

その他、脂肪肝、膵炎、胆石症、糖尿病の原因となることもあります。生きていくために必要な中性脂肪ですが、飽食・運動不足の今の時代、貯まりすぎた中性脂肪は命を縮めるもとになりかねません。



## 中性脂肪を下げる食事のポイント

中性脂肪が高い人は、一般に果物やおやつ、夕食、お酒などを摂りすぎている傾向があります。自分の生活習慣を見直して、心当たりのある方は出来ることから改善していきましょう。

果物はビタミン・ミネラルが多く含まれているので、一般に1日200g程度が食べる目安とされている物が多いですが、吸収されやすい果糖が含まれていますので、中性脂肪が気になる人は半分でも十分です。また、食べる時は、夜を避けて朝や昼にしましょう。



甘いおやつやお酒からは体に必要な栄養はほとんどとれません。なるべく控えるようにしましょう。

お酒に含まれるアルコールは肝臓で脂肪に作りかえられますし、おつまみでも脂肪やエネルギーが過剰になりがちです。お酒を飲み過ぎる人はまず飲む量を減らすようにしましょう。

主食となるご飯などを摂りすぎないように心がけましょう。「うどんとおむすび」など主食(炭水化物)が重なる組み合わせではなく、主食・主菜・副菜をそろえて各自にあった量を食べましょう。



魚(特に青魚)に多い不飽和脂肪酸は中性脂肪を下げる働きがあります。主菜を肉ばかりにするのではなく、魚も食べましょう。

夕食を食べ過ぎるタイプの方は、調理法や献立の工夫をしてみましょう。砂糖の少ない調理法にしたり、油料理を控えたり、肉や魚がメインの主菜は1品にするなどちょっとした工夫でエネルギーや脂質の摂りすぎを防ぐことができます。また、食物繊維には、余分な脂質を排泄させる作用があるので、毎食積極的に摂りましょう。

## おすすめ一品料理

### サバの梅じょうゆ焼き

エネルギー 189kcal 塩分 1.5g

中性脂肪を下げる不飽和脂肪酸が含まれており、血をかたまりにくくします。

材料	2人分
サバ	2切れ
梅干し(減塩)	2個
しょうゆ・みりん	各小さじ1
サラダ油	少々
ししとうがらし	6本
おろし大根	60g

#### 作り方

梅干しは種を除き、細かくたたき刻んでしょうゆとみりんを混ぜ合わせる。

サバは皮目に斜めに包丁を入れ、を塗って5分おく。

オーブントースターの天板にアルミ箔を敷き、油を薄く塗ってサバを置き、約8分焼く。ししとうを入れ、さらに1分焼く。

皿にサバを盛り、おろし大根とししとうを添える。

### かぶのわさび酢あえ

エネルギー 24kcal 塩分 0.7g

わさびのつんとした辛みの爽やかな一品です。

材料	2人分
かぶ	2個(160g)
かぶの葉	20g
練りわさび	大さじ1/4
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/4
塩	小さじ1/5

#### 作り方

かぶは皮をむいて薄切りにする。葉は沸騰湯でサッとゆでて水にとり、水けを絞って2cmに切る。

練りわさびと調味料を混ぜ合わせ、かぶと葉を加えてあえる。



### アジと小松菜の炒め物

エネルギー 184kcal 塩分 1.5g

中性脂肪を下げる不飽和脂肪酸と食物繊維が摂れる一品です。

材料	2人分
アジ	2匹
かたくり粉	小さじ1
小松菜	150g
しょうが	1かけ
ごま油	大さじ1/2
酒・オイスターソース	各大さじ1
塩・こしょう	各少々

#### 作り方

アジは3枚におろして腹骨をすきとり、一口大のそぎぎりにしてかたくり粉をまぶす。

小松菜は根元を切り落として3~4cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。

フライパンにごま油を熱してアジを炒め、しょうがと酒、オイスターソース、塩、こしょうを加えて汁けをとばしながら炒める。小松菜を加えてサッと炒め合わせ、器に盛る。

### ブロッコリーときのこの粉チーズあえ

エネルギー 105kcal 塩分 0.9g

食物繊維たっぷりの一品です。

材料	2人分
ブロッコリー	1/2株
エリンギ	2本
にんにく	1かけ
赤とうがらし	1本
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各少々
粉チーズ	大さじ1強

#### 作り方

ブロッコリーは小房に分けてさらに半分に切る。エリンギは長さを半分に切り、繊維に沿って3mm厚さに切る。

にんにくは薄く切り、赤とうがらしは斜めに切って種を除く。

フライパンにオリーブ油と を入れて熱し、にんにくが色づいたらとうがらしとともに取り出す。フライパンに を入れて焼きつけ、火を弱めてふたをし、蒸し焼きにする。

塩とこしょうで調味し、にんにくととうがらしを戻し入れて粉チーズをふり、軽く混ぜる。

### お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

栄養士 実広、片岡、高畑