

* 小針の健康たより * No20 2021. 3・4月

中性脂肪増えすぎていませんか？



中性脂肪は、糖質から作られる脂質で、**身体を動かす、体温を維持する**といった身体活動のエネルギーになるものです。ただし、増えすぎてしまうと、**血液がドロドロ**になって、血管内をスムーズに流れません。また、消費されずに余った中性脂肪は、**皮下脂肪や内臓脂肪**として蓄積され、肥満を招きます。

健康診断や定期検診で行う血液検査で、**中性脂肪(TG)の値が 150 mg/dl 以上**だと、脂質異常症と診断され、治療と生活習慣の改善が必要になります。

中性脂肪を下げるために



* 食事のカロリーではなく**糖質の量を制限**しましょう。

制限する物：ごはん・パン・めん類・果物・根菜(じゃがいも・さつまいも・山芋等)

制限しなくていい物：肉・魚・卵・乳製品

* 早食いは、一度にたくさんの食べ物が腸に届き、短い時間に大量の糖質が体内に吸収されてしまいます。**一回の食事は最低 15 分**かけ、**一口 30 回**噛むのが理想です。



* 食べる順番を変えるだけでも糖質の吸収は遅らせることができます。お勧めは、

「食物繊維」→「タンパク質」→「水分」→「糖質」の順です。

野菜・海藻・きのこ 肉・魚・卵・大豆製品 スープ・味噌汁 ごはん・パン・めん類



食物繊維の多い食品をしっかり摂りましょう