



特定健康診査・後期高齢者医療健康診査の結果は、いかがでしたか？
まだされてないかたは、9月末までとなっています。お急ぎ下さい。

健診の結果にある**中性脂肪**についてお話しします。

中性脂肪とは、人間の体を動かすエネルギー源となる物質です。

健康診断の検査結果では「TG」と表記されますが「トリグリセリド(トリアシルグリセロール)」とも呼ばれています。

食物の脂質が小腸から吸収されて血液中に入り、余分な脂質が蓄えられたのが「**中性脂肪**」です。
簡単に言うと贅肉(ぜいにく)などと呼ばれる皮下脂肪の事です。

中性脂肪の基準値
149mg/dl 以下

中性脂肪が増えると脳卒中や心筋梗塞になりやすくなります。
150 mg/dl を超えるとすぐに薬での治療を開始するのではなく
栄養士から生活習慣や食事の内容などの指導を行います。
それでも改善が見られない場合は、薬の治療が必要になります。

中性脂肪を下げるためには

生活の改善を維持する事が必要です。食事の改善だけでも中性脂肪を大きく下げることができます。

1. 飲酒している場合は禁酒する。
2. 肥満、運動不足の場合は運動の習慣を始める。
3. ハムやベーコン、ソーセージ、バター、チーズなどの動物性脂質の多い食品、
洋菓子に含まれる砂糖の主成分(ショ糖)を控えた食事をし食物繊維を摂る。
4. 食事の間隔を十分に空け、食べ過ぎない。



中性脂肪を下げる食べ物

青魚

「EPA」と「DHA」という成分を多く含みます。
この成分はどちらも中性脂肪を減少させる働きがあります。



海藻、ごぼうなど

海藻は吸収を抑える水溶性食物繊維を含み、ごぼうは水溶性、不溶性どちらもの食物繊維も含みます。

大豆

中性脂肪を下げるのに有用な成分を含みます。また、食物繊維も含んでいます。
大豆レシチン→コレステロールを下げる働きがあります。
大豆サポニン→血中脂質(コレステロールと中性脂肪)を洗い流す働きがあります。



当院では15~20分あれば血液検査ができ20~30分程度の栄養指導もおこなっています。
医師にご相談してみてください。

