新しい健康法 生活習慣病を防ぐ

ちょっかさんの健康アドバイス

今回は「中性脂肪」です

高コレステロール血症、高中性脂肪血症、糖尿病、肥満、生活習慣病の専門医として、また、日本人の健康増進を目指す「ちょっかさんの健康アドバイス」を連載中。

お話を聞いた先生

福井医科大学 第三内科講師 笠田 耕治

金沢大学医学部卒業（昭和54年）、同大学院修了（昭和58年、医学博士）、昭和59年米国ワシントン大学（セントルイス）留学、昭和60年公立小浜病院内科医員、昭和63年福井医科大学助手を経て平成12年より現職

【資格】日本内科学会認定医、指導医、日本糖尿病学会専門医、指導医、日本動脈硬化学会専門医、評議員、日本高血圧学会専門医、評議員、日本高血圧学会

中性脂肪とは？

血液中に存在する脂質には「中性脂肪（トリグリセリド・TG）」「コレステロール」「リン脂質」「遊離脂肪酸」などがあります。中性脂肪は、エネルギーを体内に貯蔵するための形態であり、私たちの皮下脂肪は、そのほとんどが中性脂肪です。

高中性脂肪血症

血液中の中性脂肪が過剰に増えた状態を「高中性脂肪血症」といいます。健康診断で「中性脂肪が高い」と言われた方は少なくないと思います。空腹時（少なくとも12時間以上はなにも食べない）の血中中性脂肪の正常値は150㎎／dl未満であり、多くの健診では、食後の検査でもこの値を超えると「高値」とされます。中性脂肪値は極めて食事やアルコール摂取の影響を受けやすく、飲食数時間後は高値になりやすいものです。カロリーオーバー（とくに糖分の過剰摂取）による肥満や過度の飲酒が高中性脂肪血症の主な原因です。肥満の人は、脂肪細胞から脂肪酸が流出し、これを原料にして肝臓で中性脂肪が合成されています。中性脂肪が多少高くなっても、すぐに体に悪影響が出るわけではありません。しかし、血液中の中性脂肪が増加した状態が続くと、動脈硬化の危険性が高まります。また、食後いつまでも中性脂肪が200㎎／dl以下に低下しない人は「食後高脂血症」と呼ばれ、やはり動脈硬化を起こす危険が高いことがわかってきています。ストレスも中性脂肪を高くすると言われています。しかし、こうした要因がなくても体質的に中性脂肪が高い人もいます。

高中性脂肪血症の治療

生活習慣の問題から高中性脂肪血症になった場合はこうした生活習慣を少しでも改めることが肝要です。こうした生活習慣こそが実は動脈硬化の大敵だからです。食事療法や運動療法を行っても十分に中性脂肪が下がらない場合には、薬物療法を併用することになります。

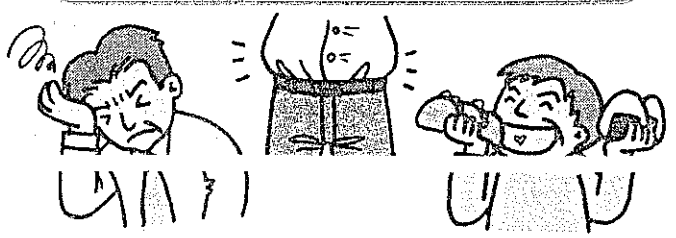
チェック!!

1日1時間以上歩くことはない人は中性脂肪が高い可能性があります。

当てはまるところにチェックをつけて下さい

- □…仕事でイライラすることが多い
- □…缶ジュースを1日3本以上飲む
- □…夕食後にお菓子をよく食べる
- □…まとめ食いをすることが多い
- □…夕食後3時間以内に寝てしまう
- □…飲み過ぎたと感じることが多い
- □…1日トータル1時間以上歩かない
- □…体重は変わっていないのに、ウエストのサイズが大きくなった

3つ以上…要注意！
5つ以上…高中性脂肪の恐れあり！



体内の4種類の脂肪

人間の体内には表のように、4種類の脂肪が存在する。中性脂肪は3つの脂肪酸とグリセロールという物質が結びついたもの。遊離脂肪酸はすぐに使えるエネルギー、中性脂肪は貯蔵用のエネルギーである。一方、同じ脂肪でもコレステロールは体内の細胞膜やホルモンの材料である。

遊離脂肪酸	生きていくために、また、活動するために必要なエネルギーとして利用される
中性脂肪	主に脂肪細胞の中に貯えられており、必要に応じて脂肪酸になり、血中に放出される。血中に存在する中性脂肪は毛細血管で脂肪酸に分解され、末梢組織にエネルギーを供給する
コレステロール	細胞膜の構成成分。ステロイドホルモンの材料、胆汁酸の材料にもなる
リン脂質	細胞膜の構成成分。

健康によい食材を使った料理を紹介します。

ちくわとキャベツのみそマヨネーズ

1人分 174kcal

材料（4人分）

- ちくわ（小）……2～3本
- キャベツ……3枚
- もどした芽ひじき……1/2カップ
- マヨネーズ……大さじ3
- 白みそ……小さじ1
- 酢……小さじ1
- しょう油……小さじ1
- 砂糖……小さじ1

作り方

1. ちくわはさっと熱湯でゆでて7～8mmの厚さに輪切りにする。
2. キャベツはゆでて軸を切り取り、3cm角に切る。
3. ひじきとキャベツに酢をかける。
4. マヨネーズと白みそにしょう油と砂糖をまぜ合わせ、材料をあえる。

ちくわの代わりに、はんぺんやかまぼこでもOKです。色々アレンジして試してみてください。チョット一品足りないときに簡単にできる便利なお料理です。

協力／カントリー ママ