

# 中性脂肪値が高めの方へ

## ●検査値の意味合い

### 中性脂肪とは？

脂質の一種で、動物性油脂・植物性油脂のほとんどが中性脂肪からできています。中性脂肪は体にとって重要なエネルギー源で、運動することで燃焼させることができます。

### 中性脂肪が高いと・・・

中性脂肪が高い方に虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）が多いことが知られています。また脳梗塞のリスクにもなります。



## ●生活習慣を改善して中性脂肪値を改善しよう

### ◆ 体型

肥満を解消して適正体重を心がけましょう。

☆ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

（肥満で適正体重に近づけるのが大変な方は、BMIが「普通」に入る範囲の体重を目指しましょう。）

☆ BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

### ◆ たばこ

禁煙しましょう。

### ◆ 食事

・バランスの良い食事を心がけましょう。

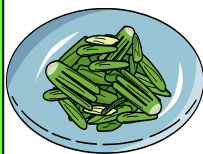
年齢(歳)	BMI		
	やせ	普通	肥満
18~49	18.5 未満	18.5~24.9	25 以上
50~64	20.0 未満	20.0~24.9	25 以上
65~74	21.5 未満	21.5~24.9	25 以上
75 以上	21.5 未満	21.5~24.9	25 以上

「バランスの良い食事とは」⇒主食・副菜・主菜を毎食揃える。

#### <副菜>

ビタミン、ミネラル、  
食物繊維を含む

例) 野菜・海藻・  
いも類など



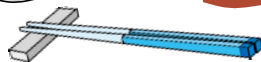
#### <主菜>

たんぱく質を多く含む  
例) 肉・魚・卵・大豆製品

#### <主食>

炭水化物を多く含む

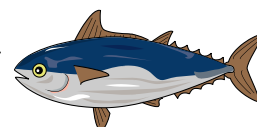
例) ごはん・パン・  
麺



※野菜たっぷり  
具たくさん汁の  
場合は副菜

- 糖質（特に果糖）の摂り過ぎを控えましょう。  
→糖質を多く含むもの（ご飯・パン・麺・果物・菓子・甘いジュースなど）は中性脂肪を増やします。
- 主菜として青皮魚（イワシ、サンマ、サバなど）を積極的に食べましょう。  
→青皮魚には EPA・DHA といった中性脂肪を減らしてくれる多価不飽和脂肪酸が含まれています。

人間の体内では EPA・DHA は作られないのでしっかり青皮魚を食べよう♪



### ◆ アルコール

- 適量を守り、休肝日を設けましょう。（場合によっては禁酒）  
→アルコールの分解の時に、中性脂肪と一緒に作られます。  
→食欲を増進させるので、食べ過ぎになりがちです。

週に 2 日は休肝日を設けて、適量を守ってね。1 日の適量は純アルコールで、男性 20~30cc、女性 10~20cc です。



**適量のアルコール量**

※アルコール度数によって変わる  
※計算式【適正量 (ml) = 20 ÷ アルコール度数 (%) ÷ 0.8】

日本酒・・・1 合(180ml) 焼酎・・・コップ 1 杯(110ml)  
ビール・・・1 と 1/3 缶(500ml) ワイン・・・1 杯(180ml)  
ウイスキーダブル・・・1 杯(60ml) チューハイ・・・(350ml)

### ◆ 運動

「勧められる運動強度」

- ★ 1 分当たりの心拍数が「138 - 年齢 / 2」程度
- ★ 「楽」～「ややきつい」と感じる程度。（ボルグ・スケール参照）

スケール	自覚	スケール	自覚
20		13	ややきつい
19	非常にきつい	12	
18		11	楽である
17	かなりきつい	10	
16		9	かなり楽である
15	きつい	8	
14		7	非常に楽である
		6	

- 日常生活や家事の中で、少しでも体を多く動かしましょう。  
例) 10 分多く歩く。  
→短い時間の積み重ねでよいので、個々人のライフスタイルに合わせて毎日取り組みましょう。
  - 運動習慣を持ちましょう。  
→30 分以上の運動を週 2 回以上（できれば毎日）
  - ストレッチ運動や筋力トレーニングも組み合わせましょう。
- ※治療中の方は主治医に相談してから運動を始めましょう。