

中性脂肪が高くなるメカニズム

1日に必要な摂取量よりもたくさん食べてエネルギーを多くとっていると、体が消費して余ったエネルギーを脂肪として蓄えてしまいます。それが中性脂肪が高くなる原因です。

食べ過ぎには注意し、肥満の方は、まずは肥満の解消も重要となります。

しかし肥満でなくても、値が高い場合は、炭水化物を摂り過ぎている可能性があります。

中性脂肪が高くなる主な原因のひとつとして、普段無意識に行動している食習慣に問題があることが考えられます。

中性脂肪が高くなってしまいがちな食習慣

- 食べ過ぎ、炭水化物の多いものや甘いものの過剰摂取
- アルコールの過剰摂取

食べ過ぎ、炭水化物の多いものや甘いものの過剰摂取

中性脂肪が高くなる原因のひとつに、食べ過ぎによるカロリーオーバー、特に炭水化物の摂りすぎが挙げられます。

ご飯やパン、麺類の主食の量を気を付けましょう。食べる量を減らすのは難しいかもしれませんが、満足感をキープしながら糖質を減らす工夫をしてみましょう。

主食の量を増やすのではなく、野菜や豆類、魚などのおかずを1品プラスしてみましょう。

また、甘いものに関しては間食の量と選び方が大切です。間食の習慣を見直しましょう。

アルコールの過剰摂取

炭水化物同様にアルコールも過剰に摂り過ぎてしまうと、中性脂肪に影響を与えます。

また、お酒のおつまみとして、唐揚げやポテト、餃子などの脂ものを食べ過ぎることも中性脂肪を高める原因となります。

適正と言われる量は1日に日本酒1合程度です。また、肝臓を休めるために、週に1日または2日は飲まない日を設けましょう。

●1日のアルコール摂取量の目安●



日本酒
1合



ビール
500ml



ワイングラス
2杯



ウイスキー
シングル
2杯

無意識に繰り返している食習慣に問題がないか、
この機会に見直しましょう！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155