

栄養科通信

中性脂肪ってなんだろう？

健康診断や人間ドックで「コレステロールが高い」「中性脂肪が高い」と指摘を受けた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？「コレステロール」も「**中性脂肪**」も血液中の脂質なのですが、食事との関わりが深いのは「**中性脂肪**」のほうなんです！今回はこの**中性脂肪**のお話です。

「油ものは控えている」「肉は食べないようにしている」そんな食事に気がつかっている方々の話をたくさん聞きます。間違いではないのですが、**中性脂肪**が高いというのは、エネルギーの摂り過ぎの場合がほとんどです。食べたカロリーが使いきれずに、余ってしまっている状態です。そしてこの**中性脂肪**、脂肪とは言っても実は**糖質**とのかかわりが大きいのです。だから、大切なことは、「あぶら」を減らすより**糖質**を減らすことなんですね。

① 主食の摂り過ぎ注意（ごはん大盛、ラーメンとチャーハン、うどんにお稲荷さん、パスタにパンなどのダブル炭水化物の禁止）

※デザートを食べてしまえば、ダブル炭水化物と変わりなし(^_^;)

② 夕方以降は特に糖質（主食・果物・砂糖）を極力控える。

③ アルコールは中性脂肪の合成を促進します。

④ せんべいやパンは甘くないからといっても正体は糖質です！

⑤ コレステロールと違い、エネルギーとして使われます。だから運動して消費をすることはとっても大切！