

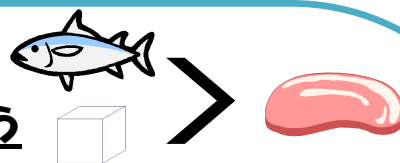
中性脂肪が高めの方の食事のポイント

※治療中の方は主治医の指示に従ってください。

中性脂肪は、人のエネルギー源です。食べ物に含まれる中性脂肪は消化されると血液に流れ、脂肪細胞に蓄えられます。糖も余ると中性脂肪に変わり、脂肪細胞に蓄えられます。

エネルギーの過剰摂取により、体重が増加すると中性脂肪が上がりやすくなります。適正な体重を保ち、中性脂肪の材料となるものを取りすぎないことがポイントです。

Point1 肉より魚、大豆を多くしましょう



魚や植物油に含まれる多価不飽和脂肪酸は中性脂肪を低下させる効果があります。

Point2 野菜をしっかりとりましょう



多価不飽和脂肪酸は、体内で酸化しやすいので抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンを多く含む野菜をとりましょう。1日350g（緑黄色野菜で120g、淡色野菜で230g）を目安にとりましょう。

Point3 砂糖や果物を減らしましょう



甘いお菓子や果物などは、ショ糖や果糖が多く含まれています。これらは吸収が早く、摂りすぎた糖質は中性脂肪へ変わります。砂糖やはちみつといった甘味料は、調味料のみの使用とし、果物は1日80~100kcal以内としましょう。

Point4 お酒は控えましょう








アルコールには1gで約7kcalのエネルギーがあり、肝臓で中性脂肪の合成を促し、中性脂肪を上げる原因となります。

Point5 主食の量（ご飯・パン・麺類）に注意しましょう

(例) 想定エネルギー量 2200 kcal ± 200 kcal の場合、1日分の主食の量は5-7つ!

(男女ともに1日中座っていることがほとんどの場合)

1つ分 =  =  =  = 
ご飯小盛1杯 おにぎり1個 ロールパン2つ 食パン1枚

2つ分 =  =  = 
うどん1杯 そば1杯 スパゲッティ

(参考) 農林水産省