チェンジ・ザ・生活習慣

健診結果、ココをチェック！check「中性脂肪（TG）」中性脂肪の上昇を防ぐ生活習慣

監修／寺本民生
寺本内科・歯科クリニック　内科院長
帝京大学臨床研究センター　センター長

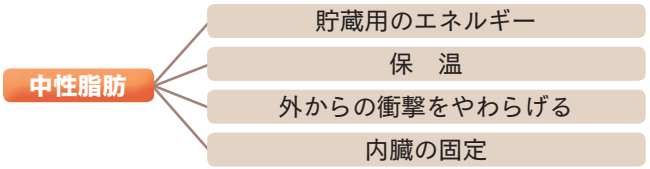
血液中に含まれる脂質を血中脂質（けっちゅうしぼうしつ）といい、健診の血液検査で測定する中性脂肪（TG）は血中脂質の1つです。中性脂肪が基準値を超えて高くなった状態は、「高中性脂肪血症（こうちゅうせいしぼうけっしょう）（高トリグリセライド血症）」といい、動脈硬化を促進して、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。〝中性脂肪が高め〟と指摘されたら、積極的に生活習慣を見直しましょう。

中性脂肪って、なに？

中性脂肪は脂質の一種で、「トリグリセライド（TG）」とも呼ばれています。食事からとった脂質や糖質などの栄養素は、腸内で吸収されて血液中に入り、体を動かすためのエネルギー源として活用されますが、余ったエネルギーは肝臓で中性脂肪になり、肝臓や脂肪組織に蓄えられます（図1）。つまり、皮下脂肪や内臓脂肪といった体についた余分

■中性脂肪がたまるしくみ（図1）

■中性脂肪の体内での役割（図2）



■中性脂肪（TG）の基準値（図3）

30～150mg／dl 未満

Change! 運　動

3つの運動の組み合わせで中性脂肪を減らそう！

●基本となるのは「有酸素運動」

「有酸素運動」とは、ウォーキングや水泳のように、たっぷり酸素を取り込みながら、ゆっくり筋肉を使って行う運動をいい、体にたまった脂肪を効率よく消費することができます。まずは、1日15分～30分程度の散歩やウォーキングから始めてみましょう。

●「筋トレ」は有酸素運動の効果を一段高める

「筋トレ」によって筋肉を増やすことで基礎代謝が高まり、より効率的に体脂肪を減らすことができます。なお、筋肉が成長するためには、筋トレの後に筋肉を十分に休ませる必要があるので、筋トレは2～3日に1回を目安に行いましょう。

〈筋トレの例〉

●「ストレッチ」で筋肉疲労の緩和と運動効果のアップを！

有酸素運動や筋トレの前後には、ウォーミングアップとクールダウンのための「ストレッチ」を行いましょう。ストレッチそのものにも血流をよくして体脂肪を減らす効果があり、運動の効果がアップします。

Change! 休　養

ストレスをため込まない！

●メンタルの乱れが暴飲暴食などのカロリーオーバーにつながる

ストレスがたまると暴飲暴食に走りやすくなりますが、これはストレスが過剰になるとコルチゾールというホルモンの分泌が促進されるからです。コルチゾールには食欲を増進させる作用や、脂肪の合成や蓄積を促す作用があります。たまったストレスは上手に解消するようにしましょう。

●自分にあったストレス解消法を見つけよう！

ストレス解消法は人それぞれ違います。体を動かしたり騒いだりして発散する「行動タイプ」の人もいれば、静かにリラックスしながら解消していく「静寂タイプ」の人もいるでしょう。自分にあった方法でストレスを解消しましょう。

〈タイプ別・ストレス解消法の例〉

静寂タイプ
睡眠、入浴、マッサージ、自然観察など

行動タイプ
旅行、運動、ショッピング、カラオケなど

な体脂肪は、そのほとんどが中性脂肪というわけです。

ただ、体内の中性脂肪はすべてが悪者ではありません。中性脂肪を蓄えた皮下脂肪や内臓脂肪は、エネルギー貯蔵庫、体温保持、衝撃から体を守るクッションの役目などを果たしています（図2）。

血液中の中性脂肪が増えすぎると…

血液中の中性脂肪が基準値（図3）を超えて高くなると、肥満や動脈硬化（※）を進める大きな原因となります。

中性脂肪が増えすぎると、HDL（善玉）コレステロールが減り、LDL（悪玉）コレステロールが増えやすくなることがわかっています。LDLコレステロールは、動脈の壁に蓄積して動脈硬化を起こします。HDLコレステロールには、血液中の余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがありますが、HDLコレステロールが少なすぎると、コレステロールが十分に回収されずたまったままになり、結果、動脈硬化を進めることになるのです。

動脈硬化が進行すると、血管を詰まらせ、最悪の場合は心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。高中性脂肪血症は、決して放置してはいけないということです。

中性脂肪が高くなる原因のほとんどは、食べすぎや飲みすぎ、運動不足によるエネルギー過多です。食事でのエネルギーのとりすぎに注意するとともに、運動で消費するエネルギーを増やしましょう。

※動脈硬化…動脈が硬く狭くなり、血液が流れにくくなった状態。

"超悪玉コレステロール"と中性脂肪

LDLコレステロールにはさまざまな大きさのものがあり、心筋梗塞などの心疾患を起こした人は、小型LDL（small dense LDL）を多く持っていることがわかっています。小型LDLは動脈壁に入り込みやすく、動脈硬化の直接的な原因になりやすいことから、"超悪玉コレステロール"とも呼ばれています。中性脂肪が多いと、脂質代謝異常からLDLが小型化して超悪玉へと変質します。超悪玉を増やさないためにも、中性脂肪を減らすことが重要なのです。

Change! 食生活

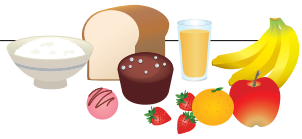
摂取エネルギーと栄養素に気をつけよう！

●中性脂肪のもとになる糖質、脂質の食べすぎに注意！

とくに糖質や脂質を食べすぎていると、余分なエネルギーが中性脂肪となり、体内に過剰にたまっていきます。まずは糖質や脂質の多いものを食べすぎていないかをチェックし、食べすぎている場合は、減らす工夫をしましょう。

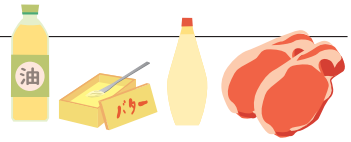
糖質を多く含む食品

ごはん、パン、めん類、お菓子、清涼飲料水、果物など



脂質を多く含む食品

油脂類、バター、マヨネーズ、肉の脂身など



糖質を減らす工夫

- おかずを増やして、主食を減らす
- 汁物でお腹を満足させてから、おかず、主食へと食べ進む
- ごはんのおかわりはやめる
- 甘いお菓子や清涼飲料水は控える

脂質を減らす工夫

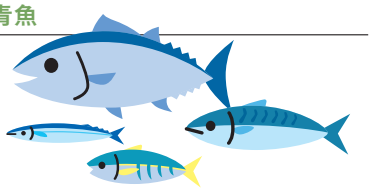
- 揚げる・炒めるよりも、蒸す・煮る
- 油を使わず網焼きにする
- 肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選ぶ
- 調理前に脂身や皮を取り除く
- ドレッシングやソースは酢や香味野菜、香辛料などを利用してノンオイルに

●積極的にとりたい青魚、ポリフェノール

青魚の脂に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）、カテキンやリコピンなど植物に含まれるポリフェノールには、中性脂肪の蓄積や動脈硬化を防ぐ働きがあります。これらの成分を多く含む食品を積極的にとりましょう。

DHA、EPAを多く含む青魚

マグロ、サバ、サンマ、ブリ、マイワシ、マアジなど



積極的にとりたいポリフェノールの種類

- カテキン（緑茶、ウーロン茶、紅茶など）
- リコピン（トマト、ニンジン、赤パプリカなど）
- アントシアニン（ブルーベリー、ナス、紫キャベツ、紫玉ねぎ、黒豆など）
- クロロゲン酸（コーヒーなど）
- サポニン（大豆、ゴボウ、黒豆など）

●過度なアルコール摂取は中性脂肪増加の後押しをする

アルコール自体は中性脂肪になりませんが、アルコールは肝臓での中性脂肪の合成を促すことがわかっています。また、お酒のなかでも日本酒やビールには糖質が多く含まれているため、さらに中性脂肪を増やします。お酒は適量を守りましょう。

お酒の種類	適量	糖質
ビール	中びん1本（500ml）	多
日本酒	1合（180ml）	多
焼酎	0.6合（約110ml）	少
ウイスキー	ダブル1杯（60ml）	少
ワイン	1/4本（約180ml）	中