



保健師だより

中性脂肪が高めだったらどうなる？

中性脂肪が高くてもあまり気にしないという方も少なくないようですが、中性脂肪はコレステロールと同様、数値に異常があると「脂質異常症」となります。日本人の約2割が脂質異常症といわれていますが、メタボリックシンドロームとも大きく関係があることから、中性脂肪が高い場合は放置せず、生活習慣の改善に努めましょう。

中性脂肪とは

食事からとった脂肪や糖質は肝臓に運ばれ、中性脂肪として合成されます。それが血液によって全身に運ばれて、からだを動かすためのエネルギー源として利用されますが、余った分は体内に蓄積され肥満や脂肪肝、動脈硬化などを招きます。また、血液中の中性脂肪が高いと血栓ができやすくなります。

中性脂肪が増える原因は

- 肥満
- 運動不足
- 栄養バランスの偏った食習慣（食べすぎ、脂肪分のとりすぎ）
- 過度の飲酒
- 夕食後のお菓子やジュース、果物のとりすぎ



自分で実行できる項目を実践しましょう

身体活動	食習慣	その他
<ul style="list-style-type: none"> ・いつもより10分多く歩く ・ウォーキングなどの有酸素運動をする ・積極的に掃除や洗濯などの家事をする ・筋トレで基礎代謝量を増やす ・週に1～2回は軽く汗をかく運動を（30～60分） 	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールを控える ・脂肪の摂取量を減らすために調理法を工夫する（煮る・焼く・蒸す） ・お菓子、清涼飲料水など糖質の多いものは控える ・肉は脂身の少ない部位を使う ・1日3食規則正しく朝食はしっかりとる ・野菜を積極的にとる ・魚、大豆食品を多めにする ・よくかんで、ゆっくり食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙する ・睡眠を十分にとるなど、ストレスをためずに早めに解消する工夫をする ・毎日体重をはかる



特定健康診査を受けたみなさんへ

5～6月に受診した特定健診で『要医療』と判定された方のうち、まだ病院で精密検査を受けていない方は3月までに受診しましょう。