

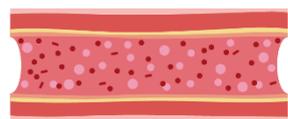
# 中性脂肪が高い方へ

食生活の  
詳しい内容は  
動画で確認！

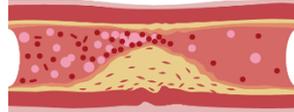


中性脂肪はエネルギーの貯蔵、保温などの役割があります。しかし、多すぎると肥満を引き起こし、LDL(悪玉)コレステロールを増やして動脈硬化の原因となります。

血中の脂質が多くなると  
【脂質異常症】



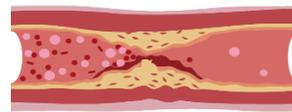
血管壁に LDL コレステロール  
がしみこみ、動脈が狭くなる



動脈硬化



血栓がつまりやすくなり、  
血液が流れにくくなる



脳梗塞・心筋梗塞

## 中性脂肪値を下げるには

POINT!



### 意識して体を動かす

有酸素運動とレジスタンス運動（筋力トレーニング）など、様々な運動を取り入れましょう。遠くに車を停める、階段を使う、歯磨きしながらかかとを上げるなど、生活の中に運動を取り入れてみましょう。こまめに立ち上がるなど、座っている時間を短くすることも大切です。

#### ◎有酸素運動◎



歩行、足ふみ、体操、自転車 など

#### ◎レジスタンス運動◎



スクワット、足上げ、かかと上げ、腹筋 など

POINT!



### 禁煙する

喫煙は、HDL(善玉)コレステロールを減らし、LDL(悪玉)コレステロールと中性脂肪を増加させます。禁煙に取り組みましょう。



POINT!



### 肥満を解消する

肥満であるかどうかの指標として、体格指数（BMI）が用いられています。日本人は25を超えたあたりから、糖尿病、脂質異常症、高血圧といった合併症の発症頻度が高まることから、体格指数25以上を肥満としています。まずは1か月で1kg減らすことから始めてみましょう。

#### ●体格指数（BMI）の計算方法●

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

#### ●体格指数（BMI）25の体重の計算方法●

身長 (m) × 身長 (m) × 25

\*身長はメートルです。

**POINT!**



**1日の推定エネルギー必要量を知る**

自分のエネルギー必要量を知り、外食や加工食品などのメニュー選択に役立てましょう。

**● 男性 ●**

(kcal)

身体活動レベル	低い	ふつう	高い
30～49歳	2,350	2,750	3,150
50～64歳	2,250	2,650	3,000
65～74歳	2,100	2,350	2,650
75歳以上	1,850	2,250	—

**● 女性 ●**

(kcal)

身体活動レベル	低い	ふつう	高い
30～49歳	1,750	2,050	2,350
50～64歳	1,700	1,950	2,250
65～74歳	1,650	1,850	2,050
75歳以上	1,450	1,750	—

性別、年齢、身体活動レベルによりエネルギー必要量が異なります。

身体活動レベル	日常生活の内容
低い	大部分が座位 静的活動が中心
ふつう	座位が中心だが立位での作業、 通勤・買い物での歩行、家事、 軽い運動
高い	移動・立位の多い仕事 スポーツ等での活発な運動習慣

出典：日本人の食事摂取基準 2025 年版

**POINT!**



**食生活に気をつける**

**食物繊維の摂取量を増やす**

中性脂肪を下げる効果を期待できます

野菜



海藻



果物



ただし

いも



雑穀・豆類など



きのこ



**果物の食べ過ぎに注意する**

果物に含まれる果糖は中性脂肪を増やします

果物は1日に握りこぶし1つ分までにしましょう。



**飲酒を控える**

アルコールは中性脂肪を増やします

1日の純アルコール量を20g程度までにし、休肝日なるべく多く作りましょう。



ビール  
500ml

**目安量**



焼酎  
約110ml



ワイン  
約180ml



缶チューハイ  
度数3% 約800ml  
度数5% 約500ml  
度数7% 約350ml



ウイスキー  
約60ml



日本酒  
180ml

**糖質の多い食品を食べ過ぎない**

体内で余った糖質は中性脂肪になります

精製された穀類や、砂糖の多い食品の食べ過ぎに注意しましょう。



**魚を食べる回数を増やす**

魚の脂質は中性脂肪を減らします

サバ、ぶり、鮭、かつおなど、脂の乗った魚がおすすめです。



令和7年6月発行 食育だより

瀬戸内市 健康づくり推進課