

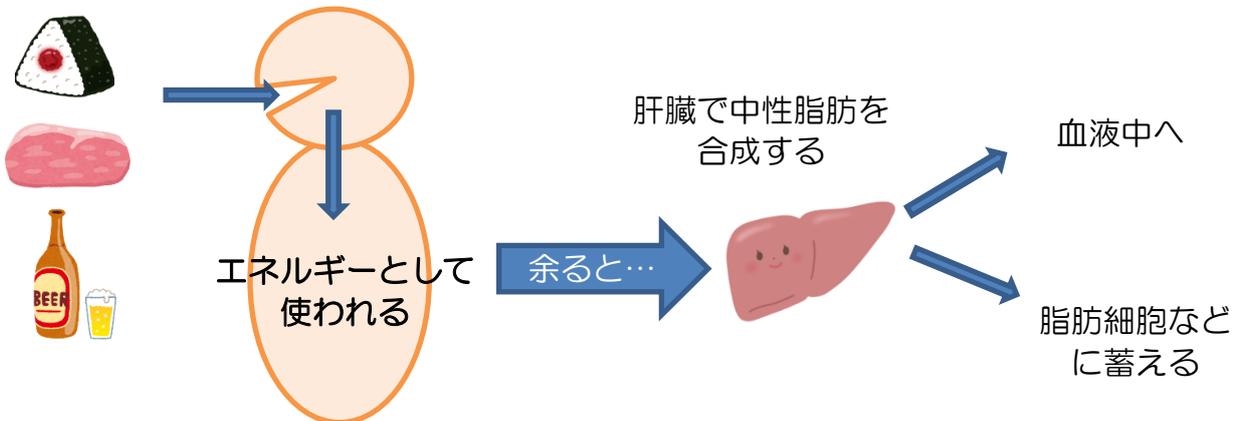
～脱メタボ からだ編～ 「中性脂肪が上がるのは脂の摂りすぎ？」

中性脂肪は「脂肪」という名前がついているので脂を摂りすぎると高くなるの？とおっしゃる方がいらっしゃいます。

「脂肪」と名前はついていますが、脂の摂りすぎだけでなく、

- ① 食べ過ぎでエネルギーが余る
- ② 炭水化物や果物など糖質の摂りすぎ
- ③ アルコールの飲みすぎ

などでも高くなります。



中性脂肪ってなに？

身体を動かすのにまず使われるのが糖質です。中性脂肪は肝臓や脂肪細胞に蓄えられ、エネルギーが不足した際にエネルギー源として使われます。

余った中性脂肪はどこに貯まる？

余った中性脂肪は、内臓脂肪や皮下脂肪などの脂肪細胞に蓄えられます。中性脂肪が高い状態が続き、脂肪細胞だけでは対応しきれなくなると肝臓や心臓、骨格筋、脾臓などに貯蓄されます。臓器に脂肪が蓄積するとその臓器の機能を障害し様々な影響が出てきてしまいます。

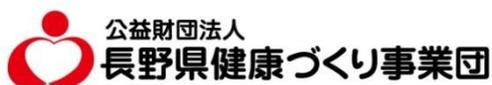
中性脂肪が多くなると…

中性脂肪が増加するほど、善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールが低下するといわれています。

メタボリックシンドロームでは肝臓での中性脂肪が過剰に合成されることがあります。中性脂肪が高めと言われたら、生活習慣を見直してみましょう！



各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



公益財団法人
長野県健康づくり事業団

URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

