

その常識、間違っている!?

中性脂肪のホントはなし



中性脂肪値は状況によって変わる?

度せている人に中性脂肪値は関係ない?

中性脂肪を減らすには炭水化物に注意すべき?



監修 園 茂樹先生

宇都内科小児科医院院長、総合内科専門医、医学博士、1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ国立オンタリオがんセンター留学、原道中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をセットーとする。

取材協力：ディーベック株式会社

「生活習慣病の気がありますね」…健康診断で中性脂肪の数値が判明し、医師にそう告げられた経験のある人もいます。中性脂肪は体内でどんな働きをし、またどのような場合病気に結びつくのか、総合内科専門医の園茂樹先生にお聞きました。

中性脂肪にまつわる疑問

中性脂肪値は変化する?

人は脂肪酸やブドウ糖を原料としてエネルギーを得ています。健康診断でほとんどの検査値は空腹が食後から採血での影響はあまり受けませんが、血糖値と中性脂肪値は食事の影響を受けます。中性脂肪の基準値30~149mg/dlは空腹時のもの。空腹時採血でも前日の飲酒の影響や食後の経過時間によっても変動します。中性脂肪の適性値の評価は難しいですが、飲酒や食事の影響を考えると、200mg/dl以下が正常範囲と言えます。

度せている人は中性脂肪値が低い?

そのような印象はありますが、定かではありません。食事の影響や体質に関係することも考えられます。

中性脂肪で注意が必要なのは炭水化物?

たとえば、「炭水化物」糖質+食物繊維です。現在は食物繊維のほとんどが取り除かれ、おいしく精製された炭水化物(ごはん、ラーメン、パンやスナック菓子など)を過剰摂取してしまつても大きな一因。糖質の中でも、果糖やブドウ糖が豊富な食品は要注意で、体内臓器のエネルギー源の一つとして利用されるブドウ糖とは違い、肝臓のみで代謝される果糖はエネルギーとして使われず、余分なものは中性脂肪として体内各所にたまることに。これが特にデザート類が「別腹」といわれる所以です。

中性脂肪値を適正に保つために

脂質検査の代表にはコレステロール(総コレステロール「TC」、悪玉コレステロール「LDL」、善玉コレステロール「HDL」と)と中性脂肪(TG)があげられます。TC、LDLを下げるのに効果的な薬剤はありますが、食事や生活習慣を変えない限り、HDLを上げたりTGを低下させる薬の効果は限定的です。

また、中性脂肪には脂質との兼ね合いも、皮下脂肪、内臓脂肪、異所性脂肪の問題で、ここにたまるのがまご中性脂肪。皮下脂肪は内臓脂肪や異所性脂肪に影響を与えない限り、動脈硬化とは関係ありません。皮下脂肪が内臓脂肪、異所性脂肪の蓄積をブロックすることで、太ってもBMI以外、検査上問題がない方も、また皮下脂肪はさほどではないにもかかわらず内臓脂肪、異所性脂肪が蓄積している方もいますが、度せているのに検査で異常が出る方はこのタイプです。脂質摂取の多い方は皮下脂肪へ、炭水化物の摂取が過剰な方は皮下脂肪から内臓脂肪、異所性脂肪まで影響する傾向が多い印象を受けます。

対策はバランスのとれた食事と適度な運動が大切です。脂質、果物に多い果糖、穀類や芋類に含まれるブドウ糖の過剰摂取は禁物。さらにスナック菓子、おやつ、果糖ブドウ糖飲料水が元凶にも。時間や場所を選ばずに手軽にできる「桃色筋肉運動」の継続もおすすめです。

脂肪の役割、問題点と気をつけたいこと

脂肪の種類・役割と増え過ぎた場合の問題点

体脂肪

体の機能を正常に保つためにホルモンなどの物質を生成、うち9割は**中性脂肪**で占められる。30歳以上の男女の場合、中性脂肪の基準値は**30~149mg/dl**(空腹時採血の場合)が目安。

皮下脂肪

皮下に存在する脂肪

- ▶ 外からの刺激を吸収
- ▶ 外気温の変化を断熱
- ▶ 体温を一定に保つ役割

内臓脂肪

臓器の周りに存在する脂肪

- ▶ 内臓の位置を保つ役割
- ▶ 増え過ぎると生活習慣病などの原因に!

異所性脂肪

本来脂肪がたまるべきでない臓器である肝臓、骨格筋、心臓外膜ひいては膵臓などの臓器に存在する脂肪

- ▶ 生活習慣病や動脈硬化などの原因に!

食事 で気をつける点

バランスのよい食事が大切。注意すべき飲食物も

5大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)と食物繊維をバランスよく摂取することが大切です。食事の時は以下の点を意識してください。

- ☑ 1日3食を規則的にとる
- ☑ 腹八分目とする
- ☑ 就寝前の2時間は食事をしない
- ☑ よく噛んで食べる
- ☑ まじめ食いながら食いは厳禁
- ☑ 薄味にする
- ☑ 外食はなるべく控える

特に以下の食べ物、飲み物または食材をよくとると、中性脂肪値が基準値より高い場合は摂取を控えめにしましょう。

- ☑ お菓子類
- ☑ 果物(ジュースを含む)
- ☑ 油(特にサラダ油)
- ☑ 飲酒に伴うおつまみ

中性脂肪もコレステロールも体内でのバランスが大事

どちらも、生命を維持していくために必要な物質です。中性脂肪は体を動かすためのエネルギーとして働き、コレステロールは人間の細胞膜を形成する役割を果たしています。コレステロールに関しても、バランスの異常が体に異常をもたらすことも。一例として、動脈硬化を引き起こしやすくなります。体内で異なる働きをする中性脂肪とコレステロールですが、いずれも数値のバランスが保たれていることが重要です。