

お悩み・目的別 食事法



男性に多い悩み



血液・内分泌系・代謝の悩み

## 中性脂肪の異常（脂質異常症）

監修

医学博士 根本英幸

管理栄養士 石井尚美



食べすぎ、運動不足といった生活習慣が続くと、中性脂肪が高くなりがちです。血中の中性脂肪の異常値は150mg/dl以上です。食事改善とともに、運動する習慣を取り入れることで、中性脂肪が高くなるのを防ぎましょう。

### おすすめの栄養成分と食品



#### 1. 主食は未精白穀物にします。

食物繊維が多く糖の吸収がゆっくりで、血糖値の急上昇を防ぎます。白米などの精白した穀物は、糖の吸収が早く中性脂肪に変わりやすいため控えます。

●玄米や分づき米、玄米発酵食品、そば

\*食後の血糖値の上がりやすさを示すGI値は、白いパン>全粒粉のパン・ライ麦パンです。GI値の高い白米、うどん、白いパンは控えましょう。

2. 食物繊維を取ります。中性脂肪の低下に有効です。また脂肪や糖の吸収を抑えてくれます。

●玄米、野菜類、海藻類、きのこ類

3. 大豆に含まれるサポニン、血中の脂肪を減らすのに役立ちます。

●大豆、大豆製品

4. 活性酸素により酸化した脂質は、老化や生活習慣病の原因になります。抗酸化力の高い食品を増やしましょう。

●玄米、大豆、野菜、海藻、ごま

5. 副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。

●まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品

## 控えめにしたい食品

---



1. 白米や小麦粉製品などの精白した穀物は、糖の吸収が早く、体内で中性脂肪に変わりやすいため控えます。

2. 脂肪分が多い肉類、乳製品などの動物性食品は控えます。肉類は脂肪の少ないものを選びましょう。牛乳は豆乳に切り替えます。たんぱく質は植物性食品や魚介類で取るようにします。

3. 脂肪の摂取を控えます。総エネルギーの20~25%以下にします。焼く、蒸す、煮るなど、調理法を工夫しましょう。

4. 白砂糖、はちみつ、甘い菓子、果糖を多く含む果物は控えます。糖分の吸収が早く、体内で中性脂肪に変わりやすいので、注意しましょう。

5. アルコールの飲みすぎに注意しましょう。

## 食事と生活習慣のポイント

---



1. 過食を避け、標準体重を維持します。

体重のコントロールについての食事法はこちら

2. 適度な運動をします。1日8,000歩を目安に、毎日30分程度早足で歩くようにします。動くことによって、新陳代謝を活発にします。間食をするのなら、脂肪分や糖分が少ないものを選びましょう。（枝豆、煮大豆、焼き栗など）

3. 精白した小麦粉の代わりに、「大豆粉」「玄米粉」「全粒小麦」を使ったパン・菓子を選びましょう。

4. 規則正しい生活を心がけます。食事の時間や睡眠時間が不規則にならないようにします。

5. ゆっくりよく噛んで食べましょう