

中性脂肪とは

中性脂肪にはエネルギー源としてのほたらきがありますが、血液中の中性脂肪値が高いと、動脈硬化が促進されたり、急性膵炎や脂肪肝の原因になることがあります。

基準値：150mg/dL未満

中性脂肪が高くなる原因（食事）

- ✓ エネルギーの過剰
- ✓ お菓子や果物、穀物の食べすぎ
- ✓ アルコールの飲みすぎ
- ✓ 魚や野菜の摂取量が少ない

果物の適正量

栄養指導をしていると、「大好きな和菓子をやめて、代わりに果物を食べるようにしたの。でも中性脂肪が下がらなくて…」という方がよくいらっしゃいます。実は果物に含まれる「果糖」は、摂りすぎると中性脂肪を上げる原因になります。果物は1日80kcalを目安にし、エネルギーとして消費されやすい朝食か昼食で食べるようにすると良いですよ。



1日1マス(80kcal)までが目安です。複数を組み合わせる、例えば2種類の果物を1/2マスずつ食べるような選び方もOKです。

【食べるタイミング】

朝か昼がおすすめです。夜遅くに果物を食べると、中性脂肪を上げやすいです。

