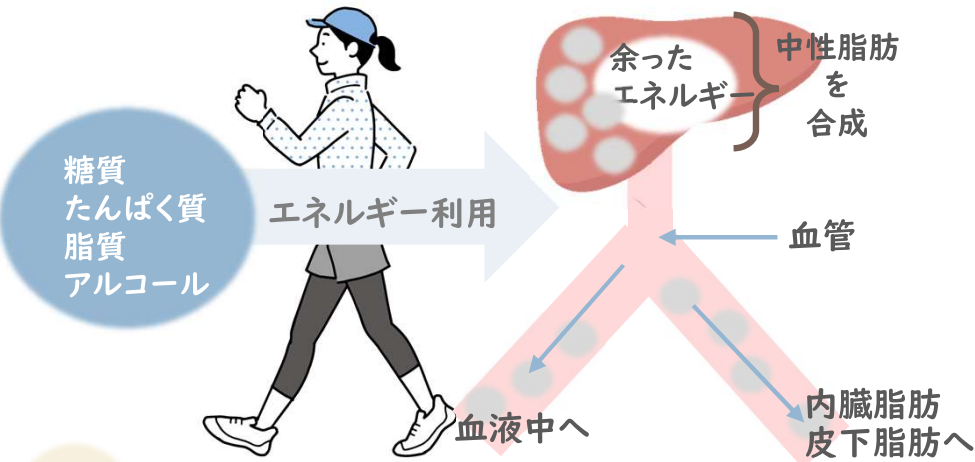


中性脂肪高値の生活改善



高トリグリセライド血症の診断
空腹時150mg/dlまたは随時175mg/dl以上

ここがポイント



食事はバランスよく

食事のバランスよく摂るとは主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を摂ることです。普段の食事で麺類やパン食などに偏ってはいませんか。単品の食事に偏ると糖質の過剰につながりやすい、野菜だけでなく場合によってはたんぱく質も不足しやすくなります。



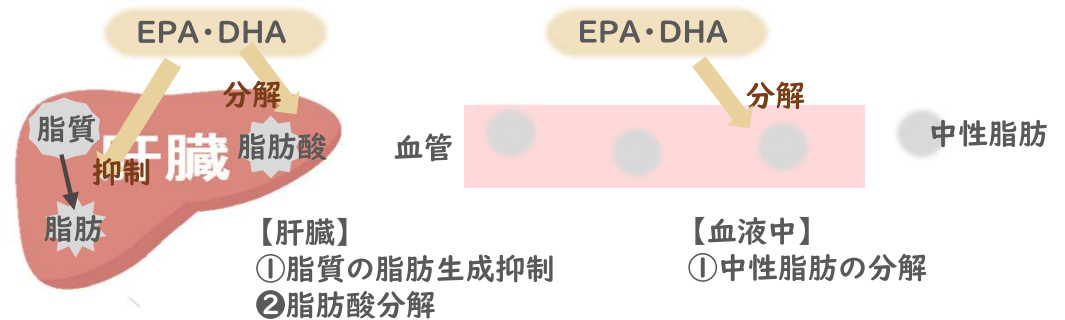
1日の野菜の量の目安

350g



生野菜両手3杯分

魚に含まれるEPAを積極的に摂りましょう



EPAやDHAは中性脂肪の生成を抑制し分解する作用があります。

EPAやDHAは不飽和脂肪酸と呼ばれる脂肪酸で鮮度が重要になります。不飽和脂肪酸は青魚に特に多く含まれており調理方法によっては不飽和脂肪酸の損失が多くなってしまいます。簡単で手軽な缶詰やお刺身などを活用し魚の摂取を増やしましょう。



原因

糖質過剰摂取 過食



*中性脂肪は肝臓で余分な糖質からつくられるため中性脂肪が高くなる原因になります

多量飲酒



*アルコールの過剰は肝臓での中性脂肪の合成を促進してしまいます

運動不足



*活動量が少ないと食事で摂ったエネルギーが消費し切れず中性脂肪として蓄積されてしまいます

アルコールの量を控えましょう

多量のアルコールにより肝臓での中性脂肪の合成が進み、作られすぎたトリグリセリドが血液中に漏れることにもあります。そして肝臓に残ったトリグリセリドは肝臓に溜まり脂肪肝の原因となります。

純アルコール量20g相当 純アルコール量: 男性約20g/日以下
女性約10g/日以下(表記の半分)



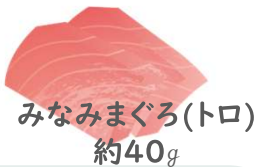
純アルコール量
= 飲んだ酒の量 (ml) × 酒のアルコール濃度 × 0.8



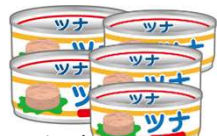
普段のアルコール量を計算してみましょう

今回は魚を活用したレシピを紹介します。
魚に含まれるEPA・DHAは中性脂肪の生成を抑制してくれる働きがあります。
普段の生活で肉食に偏りがちではありませんか?
1日のEPA・DHAの摂取目安量は約2gです。

EPA+DHA: 2gの魚の目安量



脂身の少ないものだと
EPA・DHA含量は減ります



まぐろ さっぱりステーキ



材料

・まぐろ	70g	B.ポン酢	小さじ1
・しろごま	小さじ2	B.しらす	小さじ1/2
・にんにく	1.5g	C.こねぎ	5g
・オリーブ油	小さじ1/2	C.豆苗	20g
A.酒	小さじ1/3	C.みょうが	15g
A.醤油	小さじ1/4	・こしょう	少々
A.みりん	小さじ1/6		

トッピング: レモン

作り方

1. マグロはAに10分ほどつけておく。
2. 豆苗、みょうが、ねぎは洗ひ水分をきり、みょうがは千切り、ねぎは小口切りにする。
3. 1で下味をつけたマグロの両面に胡麻をつける。
4. にんにくは薄切りにし、フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ加熱し、きつね色になったら取り出す。
5. 4のフライパンに3を入れ全面10秒ずつ焼いて取り出す。
6. フライパンにBを入れ煮立ったら火を止める。5が冷めたら食べやすい大きさに切る。
7. 豆苗、みょうが、ねぎ、マグロを盛り付けたら6のソースを上からかけて完成。