



食べすぎの指標 ～アブラ談義その1 中性脂肪～

「良くなってるよね? (何もしてないけど)」「去年の倍!? 何でこんな上がるの!? (何もしてないのに)」

健診結果の数値で一喜一憂しがちな項目の1つが脂質検査の中性脂肪です。前回値と比べて大きく変わることがあるのは、食事による変動が大きいためです。中性脂肪は、食後2～4時間で最大となり、通常7時間程度で元に戻りますが、ドカ食いした後などは戻るのに半日以上かかることがわかっていきます。加えて、飲酒していると上がります。健診前日、夜10時以降の飲食を控えるように言われるのはこのためです。

体の中の貯金としての中性脂肪

宵越しの金は持たない江戸っ子と違い、皆さんはいざという時のために多少なりとも貯金していますよね。体も同じでエネルギーを蓄えています。体にある貯金箱は、肝臓、筋肉、体脂肪の3つです。肝臓の貯金は血糖値の維持に使われ、筋肉の貯金は体を動かすために使われていて、どちらも1日～数日分を「糖」の形で貯めておけるだけです。大型

金庫の役割を担っているのが体脂肪で、脂肪細胞に「中性脂肪」の形で貯め込んでいます。余分なエネルギーは中性脂肪になって脂肪細胞に蓄えられ、必要に応じてエネルギー源として使われるのです。

「脂もの」だけじゃない

中性脂肪が高くなるのは、脂ものを食べた時だけではありません。炭水化物(米・パン・めん・粉もん・果物・甘い物)の摂りすぎや、アルコールの飲みすぎでも、使い切れなかったエネルギーは中性脂肪に作り替えられ、血液中を巡って蓄えられます。この蓄えが多すぎるのが肥満です。そのため中性脂肪は「食べすぎの指標」と言われています。検査値は150mg/dlを超えると高値で動脈硬化のリスクとなります。食生活では、ラーメンに半チャーハン、トンカツやから揚げ定食、カレー、焼き肉、食後のデザートなど、炭水化物と脂質が多い組み合わせで満腹にするのは控えたほうがよいでしょう。運動と節酒は、改善に効果があります。

同じ脂肪でも…

中性脂肪はエネルギー源となり、運動で燃える脂肪です。では、コレステロールはどうでしょう? 中性脂肪とコレステロール、この違いはご存知ですか? 次回へ続きます。

一般財団法人 京都予防医学センター
健康づくりセンター 健康推進係

阿部 圭子

