



## 血液検査の見方②

今号では、**中性脂肪 (TG)** について紹介します。

血液検査の中性脂肪 目標値：50～149 mg/dl

### ★中性脂肪を減らす食事のポイント

#### ①油の量と種類に気をつけましょう。

肉の脂身、バター、ベーコンなどの動物性脂肪や揚げ物などで油をとりすぎないようにしましょう。

⇒肉類は脂身の少ない部位（もも肉、赤身など）を使用しましょう。  
調理方法を蒸す、煮る、焼くなどにしましょう。

ただし、油もカロリーを取る為には必要です。減らしすぎはよくありません。週に2回程度は、揚げ物などを取り入れましょう。

#### ②甘いもの（糖質）は控えましょう。

菓子パンや菓子類、アイスクリーム、コーラ、サイダーなどの甘い飲み物（砂糖が含まれている食品）は中性脂肪を増やします。甘いものは控え、食事をしっかりとるようにしましょう。果物の糖分も中性脂肪を増やします。果物の量にも注意しましょう。



#### ③アルコールは控えましょう。

アルコールは中性脂肪を増やし、水分量が多くなる原因にもなります。控えましょう。



#### ④食物繊維を摂取しましょう。

食物繊維には、余分な脂肪を体外へ排出させる働きがあります。野菜などには食物繊維が多く含まれています。カリウムに気をつけながら、野菜を摂取するようにしましょう。

#### ⑤適度に運動しましょう。

適度な運動は、中性脂肪を下げる働きがあります。無理のない程度に散歩などで、体を動かしましょう。

