



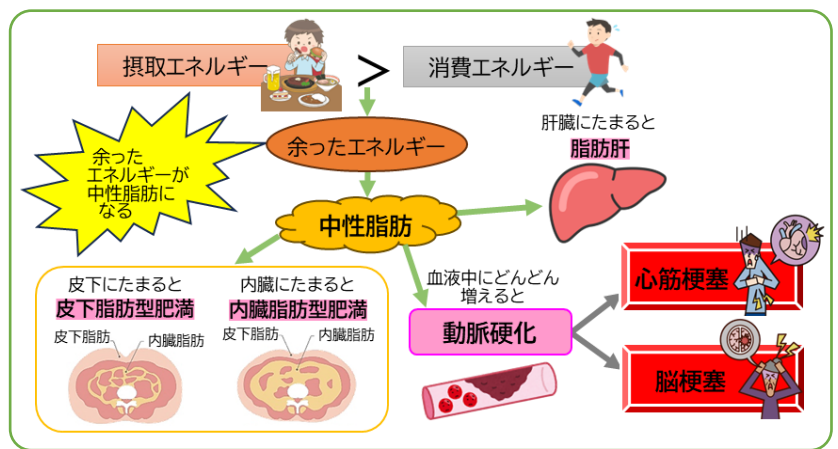
## 中性脂肪

### ～高いと気づいた日から取り組もう～

血液中に溶け込んだ脂肪のことを血中脂質といい、主なものに、中性脂肪、コレステロール、リン脂質、脂肪酸の4つがあります。今回は健康診断の血液検査項目でもある**中性脂肪**について説明します。中性脂肪は「**トリグリセライド**」ともいい、血液検査などでは、「**TG**」と表記されることもあります。

### ☑ 中性脂肪とは？

中性脂肪は、食事から摂取した脂肪から体内で合成される他、肝臓でも合成されます。血液によって全身に運ばれ、臓器や筋肉が動くためのエネルギー源として使われます。しかし、食べすぎなどの理由で使いきれず、余った中性脂肪は、脂肪として蓄えられて肥満や、脂肪肝の原因になります。この状態を放置すると、動脈硬化を引き起こされ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因にもなりかねません。



高トリグリセライド血症の診断基準

トリグリセライド **150 mg/dl 以上**(空腹時採血)  
**175 mg/dl 以上**(随時採血)

日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年度版」より

### ☑ 中性脂肪が高くなる原因となるもの

中性脂肪の値は食事に大きな影響を受け、食後に上がります。そのため、食べすぎ飲みすぎが続くと簡単に上がりますが、その分、食事や運動を見直すことで改善しやすいという特徴もあります。

#### 暴飲暴食



#### 運動不足



#### ストレス



#### 喫煙



#### 🍎 果物を食べるなら朝がおすすめ👉

果物に含まれる糖質は素早くエネルギーになるため、朝に食べると一日の活力になります。就寝に近い時間帯に果物を食べすぎると、中性脂肪が上がりやすくなります。

<1日の目安量は100g> ※皮や芯は除く。

リンゴ1/2個	キウイ1個
バナナ1本	ブドウ1/4房
ミカン1個	モモ3/4個

# 中性脂肪を減らすには？

## 【食事編】

- ◎1日3食規則正しく
- ◎腹八分目に
- ◎糖質の摂りすぎに注意  
(炭水化物、甘いもの、果物等)
- ◎食物繊維を豊富に
- ◎DHA・EPAを摂る
- ◎お酒は適量を
- ◎塩分も控えめに

## 多く摂りたい食品



## 糖質の吸収を抑えるポイント

主食の白米を玄米に変えたり、もち麦を加えると糖質の吸収を抑えることができます。玄米やもち麦には、ビタミンやミネラル、食物繊維といった栄養素が豊富に含まれています。なかでも食物繊維は糖質の吸収を穏やかにする効果があるので、糖質から中性脂肪ができるのを抑える効果が期待できます。

## 【日常生活編】

- ◎運動習慣を身につける
- ◎ストレスをためこまない
- ◎禁煙



庭仕事や掃除から体を動かす習慣を身につけ、楽しく自分に合った長く続けられる運動を見つけましょう。

# おすすめ一品料理

## ブリばくだん丼

<一人分>

エネルギー：525kcal、たんぱく質：26.4g、脂質：21.6g  
塩分：1.5g、食物繊維：4.2g



### 材料(2人分)

- |                |      |
|----------------|------|
| ブリ(刺身用)        | 100g |
| A [ 濃口しょうゆ     | 小さじ2 |
| ごま油            | 小さじ2 |
| 長芋             | 60g  |
| おくら            | 6本   |
| 納豆             | 1パック |
| 温泉卵            | 2個   |
| 大葉             | 2枚   |
| 白いりごま          | 適量   |
| B [ めんつゆ(2倍濃縮) | 小さじ4 |
| 水              | 小さじ2 |
| もちり麦入りご飯       | 300g |

### 作り方

- ①ブリは1cmの角切りにし、ボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。ラップをして冷蔵庫で1時間程度漬け込む。
- ②長芋は皮をむいてすりおろす。
- ③おくらは分量外の塩をまぶし、板ずりをして流水で洗う。耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで1分加熱。粗熱がとれたら1cm幅に切る。
- ④丼にご飯をよそい、①、②、③、よく混ぜた納豆、温泉卵、千切りにした大葉、白いりごまをのせ、Bをかける。



すずらん薬局各店で販売中

35g×12袋入り  
523円(税込)

※『もちり麦入りご飯』とは、米1合に対してもちり麦35g(1包)を入れて炊いたものです。

ご飯の上に色々な具材をのせて食べる料理をばくだん丼といいます。ブリは中性脂肪を下げる働きのあるDHA、EPAが豊富に含まれています。もち麦には、高めのLDLコレステロールを下げる働き、おなかの調子を整える働きがあり、白米の22倍の食物繊維が含まれています。

## パリポリサラダ

<一人分>

エネルギー：70kcal、たんぱく質：6.0g、脂質：1.4g  
塩分：0.9g、食物繊維：3.1g



### 材料(2人分)

- |            |       |
|------------|-------|
| 白菜         | 100g  |
| きゅうり       | 50g   |
| にんじん       | 20g   |
| 塩          | ひとつまみ |
| 切り干し大根(乾)  | 10g   |
| カットわかめ     | 2g    |
| ツナ水煮パック    | 1/2袋  |
| A [ 濃口しょうゆ | 小さじ1  |
| 砂糖         | 小さじ1  |
| レモン汁       | 大さじ1  |
| かつお節       | 1袋    |
| 白いりごま      | 適量    |

### 作り方

- ①白菜は繊維にそって1cm幅の短冊切り、きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ②①をボウルに入れ、塩を加えてよくもむ。水気がでたら、しっかりしぼる。
- ③切り干し大根はぬるま湯で戻して水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ④わかめも水で戻し、水気をしぼる。
- ⑤ボウルに②、③、④、汁気をきったツナとAを加えて混ぜ合わせ、かつお節、白いりごまをちらす。

しっかり水気をしぼることで、減塩でも味が決まります！満腹中枢を刺激するためにも、よく噛んでゆっくり食べましょう！

このコーナーの  
担当栄養士  
明見



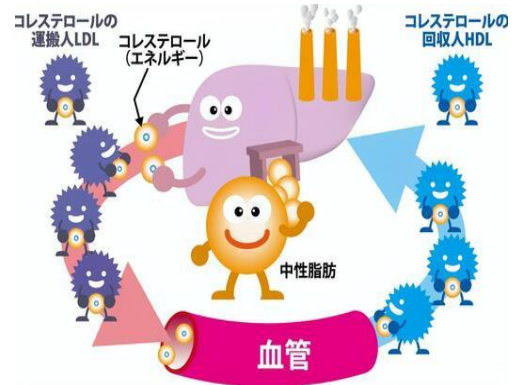
# 薬剤師からのミニ情報

このコーナーの  
担当薬剤師  
川内店 佐川



## ～中性脂肪を減らす効果のある薬の ちょっとした話～

たんぱく質や糖質などは、必要不可欠な栄養素です。摂取した量を消費すればたまりませんが、とりすぎると身体にたまっていき、非常時のエネルギーとして脂肪となって蓄えられます。たまるのが少しだけなら良いのですが、多すぎるといわゆる肥満な状態になります。「非常用のエネルギーならとっておけばいいじゃない」と思ったりしますが、脂肪は皮下脂肪や内臓脂肪だけでなく、血液の中にも多いのです。これが何の原因になるかということ、皆さんご存じの生活習慣病の中の脂質異常症、ひいては動脈硬化や心筋梗塞などの原因となります。



### ☑ 中性脂肪を減らす薬について



前のページではこの中性脂肪やコレステロールなど身体に不必要にたまってしまう要因やそうならないための食事で気をつけることがかいてあります。しかしながら食事ではどうしようもなくなった場合は・・・薬を飲む必要が出てきます。さて、薬の種類は幾つかありますが、中性脂肪を減らすことのみに焦点を当てると、「**フィブラート系薬剤**」と「**EPA薬剤**」という薬があります。

フィブラート系 製剤	中性脂肪の分解を促進させたり、「悪玉コレステロール」を違う形にしたり作らせないなどの効果を持っています。
EPA製剤	肝臓での脂質合成を抑制する作用があり、特に中性脂肪の合成を抑える作用があります。また血液中の血小板を集まりづらくしたり、血管内にできた栓を溶解する働きもあり、血液をサラサラにする薬としても使われます。



台所のレンジや流しにこびりついた油は、硬くなって取りづらいですよね？血管内でも血中脂肪分が同じようなことを起こします。血管を硬くしたり、こびりついた油が管を狭めたりします。上記の薬を飲むことで血液中の中性脂肪が少なくなり血管が硬くなったり、詰まる危険性が減るのです。しかし、あくまでも薬は補助的手段です。医師に相談して薬を服用し始めても、食生活、運動、脂質の収支は常に見直すようにしていきましょう。

## マイナンバーカードを 次回からご利用ください

2024年12月2日から  
現行の健康保険証の新規発行は終了します



suzuran pharmacy

すずらん薬局グループ

すべての病院・医院の  
処方せんを受付致します

つながる  
薬局

LINEで処方せん  
受付できます！

お薬手帳機能  
ついてます  
詳しくは  
スタッフまで

参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、  
高年齢いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高年齢いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳  
をお持ちの方は  
ご持参ください

2月			3月		
<b>お薬相談会</b> 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)					
2/12(水)	13:00~15:00		3/12(水)	13:00~16:00	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK	上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK
<b>お薬相談&amp;血圧心電図測定会</b> 両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。					
2/27(木)	13:00~16:00		3/13(木)	13:00~16:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK	庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK
<b>InBody 体組成測定</b> 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。					
2/1(土)	15:00~17:00		3/15(土)	14:00~17:00	
大手町店	TEL:082-543-6671	予約制	本店	TEL:082-545-4711	予約制
2/20(木)	14:00~16:30		3/18(火)	13:00~16:00	
船越店	TEL:082-821-3030	予約制	ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK
2/26(水)	10:00~16:00				
上安店	TEL:082-836-3790	予約制			
<b>骨密度測定会</b> 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!					
2/15(土)	14:00~17:00		3/6(木)	14:00~16:00	
本店	TEL:082-545-4711	予約制	袋町店	TEL:082-244-6467	予約制
2/26(水)	14:00~16:30		3/13(木)	14:00~16:30	
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	予約制	船越店	TEL:082-821-3030	予約制
<b>舌圧レベル測定会</b> 舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。					
2/18(火)	14:00~17:00		3/24(月)	14:00~16:00	
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK	海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK
2/26(水)	9:00~17:00				
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK			
<b>脳年齢測定会</b> ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。			<b>血管年齢測定会</b> 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。		
2/13(木)	10:00~17:00		3/22(土)	14:30~17:00	
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK	3/24(月)	9:00~11:00	
2/17(月)~20(木)	14:00~16:00		大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK			
<b>肺年齢測定会</b> 息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。			3/19(水) 9:30~17:00		
2/3(月)	14:00~16:00		竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK			

- \* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
- \* ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。