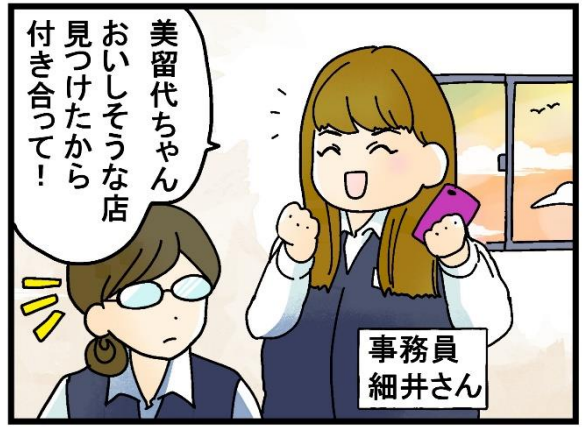


まだ頼むんですか…?

あ ご飯 おかわり大盛で

あとデザートにチヨリートパフェありますか?

食べてるときが一番幸せね



美留代ちゃん おいしそうな店見つけたから付き合って!

事務員 細井さん



このままだと動脈硬化まっしぐらよ!?

<特定健診の基準範囲>

中性脂肪 150mg/dL未満

細井さん→200mg/dL



細井さん 中性脂肪値が高いのに食べ過ぎよ!

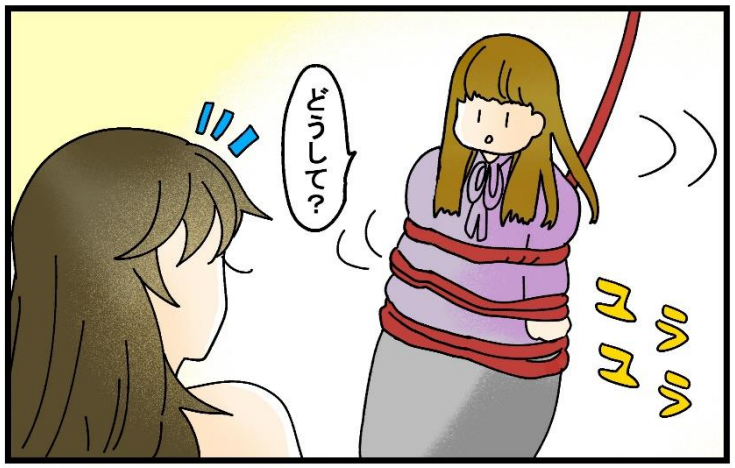


150%食べないと食べた気にならないじゃん?

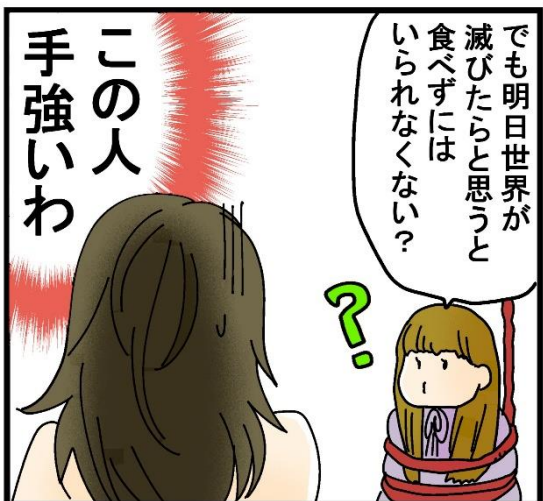


肉の脂身は残したよ?

むしろこのまま激やせしちゃうかも…

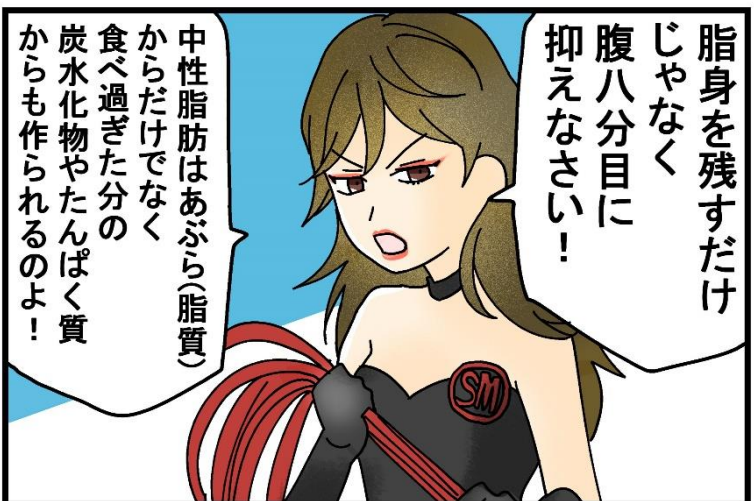


どうして…



この人手強いわ

でも明日世界が減びたらと思うと食べずにはいられなくない?



脂身を残すだけじゃなく腹八分目に抑えなさい!

中性脂肪はあぶら(脂質)からだけでなく食べ過ぎた分の炭水化物やたんぱく質からも作られるのよ!

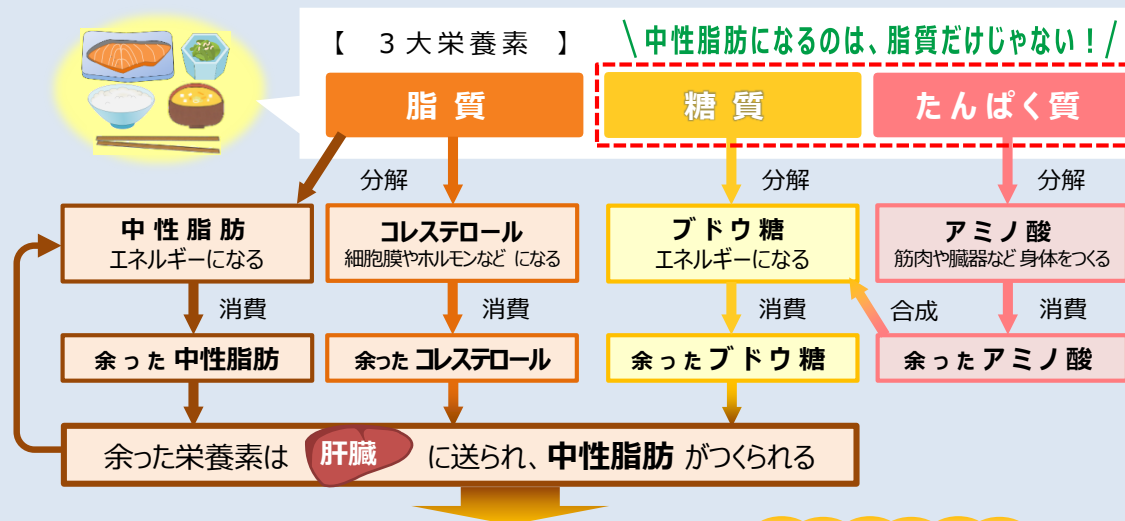
# 中性脂肪は

# 貯蔵エネルギー源！！

## ●脂質だけ気を付けてもダメ？食べ過ぎた“アレ”からもつくられる！

中性脂肪は体脂肪の大部分を占める物質です。食事中的脂質だけでなく、食べ過ぎた糖質やたんぱく質からもつくられます。主に身体を動かすエネルギー源になりますが、使いきれなかった分は内臓脂肪・皮下脂肪として蓄えられ肥満をまねき、血中脂質のバランスを乱し、**動脈硬化を進める**一因になります。

### 脂質以外からもつくられる…？



- ① エネルギーとして使い切れなかった分は、(いざという時のために) **内臓脂肪・皮下脂肪** として蓄える
- ② 中性脂肪が増えすぎると、LDL(悪玉)コレステロールが増え、HDL(善玉)コレステロールが減ることが多く、動脈硬化を進行させる一因になる



中性脂肪改善は  
効果が出やすいのよ！  
頑張ってみなさい♡

	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	医療機関へ	
			生活習慣を見直しても 改善しない場合は受診	ただちに受診
中性脂肪	150未満	150以上	300以上	500以上

(mg/dL)  
標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より

### 【高中性脂肪血症 (脂質異常症) 予防※に効果的な生活習慣】

#### ◆ 食事の量は腹八分目にする

- ◆ 青魚を食べる頻度を増やす
- ◆ 体重をBMI25未満にする
- ◆ 節酒する ◆ 禁煙する



食べ過ぎない

- ◆ 運動をする → 有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。

補足：中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロールのいずれかが基準範囲外になった状態を**脂質異常症**といいます。