



中性脂肪について

中性脂肪は、**エネルギー源**としての働きがありますが、消費されないと皮下脂肪や内臓脂肪などになります。**糖質**を多く含む食品の食べ過ぎは中性脂肪を上げる原因になり、**動脈硬化**のリスクが高まります。



中性脂肪が上昇しやすい食品

ごはん・パン・麺



かぼちゃ・れんこん いも類



果物



甘い調味料



ジュース類



菓子・菓子パン



アルコール



⚠️ 遅い時間の食事、寝る前の飲食も中性脂肪を上げる原因になります

中性脂肪の上昇を抑える食品

魚



青魚に豊富な**n-3系脂肪酸**は中性脂肪低下作用があります

野菜・きのこ類・海藻類



食物繊維は糖質の吸収を穏やかにします。**食事の最初**に食べましょう！

大豆製品



大豆たんぱく質は中性脂肪の低下を助けます

n-3系脂肪酸は加熱すると損失しやすいため、魚は**お刺身**で食べるのが理想です。生魚が苦手な方には、魚と同じn-3系脂肪酸を多く含む**アマニ油**や**えごま油**もおすすめ！

