

10月第3土曜は中性脂肪の日

中性脂肪の日ってなに？

2018年に、一般社団法人中性脂肪学会は中性脂肪の正しい知識の取得と啓発活動を目的として、10月第3土曜日を『中性脂肪の日』としました。

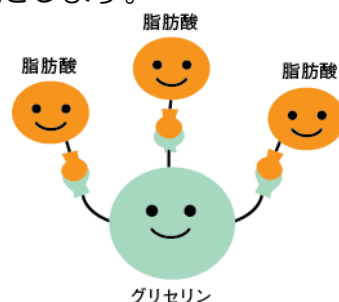
健康診断でよく目にする「中性脂肪」は、聞きなれた言葉ですが、まだ分からないことが多くあります。これまでの研究では、中性脂肪は体のエネルギー源となる重要な栄養素ですが、良い面と悪い面があり、高すぎても低すぎても体に不調をきたします。

なぜ10月第3土曜日？

血液中の中性脂肪値は食事や生活習慣で変動しやすく、食欲の秋の10月は人の血中脂肪値が最も高いという研究結果（Heart 2014）から10月になりました。

また、100万人規模で血中の中性脂肪を調べた研究によると、1週間のうち中性脂肪の値が最も高いのは月曜日と報告されています。そして、月曜日の血中脂肪が高い原因は土曜日からの週末の生活習慣によるものであろう（J. Lipid Res. 2018）とされているため、中性脂肪学会では土曜日の生活習慣を意識することが必要と考え土曜日になりました。

さらに、中性脂肪は3つの脂肪酸が結合した構造を持っていることから3を採用し、10月の第3土曜日を中性脂肪の日としました。



中性脂肪とは？



改めてご説明しますと、中性脂肪はコレステロールとともに血液に含まれる主な脂肪の一種で、糖質とともに体の機能を維持するエネルギー源の一つです。

「脂」という字が使われているため、脂っこいものが原因と思われがちで、実際脂っこいものでも増えるのですが、余ったエネルギーは中性脂肪に変換されるため、糖やタンパク質の取りすぎでも上昇します。特に甘いもの・アルコールは中性脂肪を増やしやすいため、中性脂肪を気を付けるように言われている方は、甘いものやアルコールを取りすぎないことが大切で、かつ適正なエネルギー量を守る必要があります。

食べ物だけじゃない、中性脂肪が上がる理由。

中性脂肪は、余ったエネルギーから作られるため、消費量が減る運動不足や、ストレスに抵抗するために放出されるコルチゾールでも代謝が悪くなって上昇します。



睡眠障害と脂質異常症

睡眠は代謝調整に重要な役割を果たしているため、睡眠障害があると、脂質代謝異常を起こしてしまいます。なかでも睡眠時の呼吸障害は、高血圧や糖尿病とも密接にかかわっているため、心血管疾患の発症リスクを高めてしまうとされています。



とはいえ、たくさん寝ればいいのかと言えばそうではなく、睡眠時間と脂質異常症の関連を2年半以上追跡した研究によれば、6時間未満の睡眠でも8時間以上の睡眠でもHDL（善玉）コレステロールの低下と中性脂肪の増加が認められました。また、別の研究では（Journal of Epidemiology 2020）長時間睡眠については男女で結果が異なっており、男性は、9時間以上で循環器疾患での死亡リスクが高いことが示されました。

中性脂肪の役割（適切な量は不可欠）

中性脂肪は臓器や筋肉が動く為のエネルギー源として使われます。皮下脂肪となって蓄積された場合、体温を調節・維持したり、脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の吸収、内臓の保護・固定などに大切な役割を果たしています。そのため、低すぎると疲れやすくなったり、低体温や手足が冷えやすいといった症状が現れます。

中性脂肪の基準値は空腹時（10時間以上の絶食）で30～149mg/dℓです。少なすぎても、脂溶性ビタミンや必須脂肪酸がうまく吸収されないといった問題が起こる恐れがあるため、基準値の範囲内に収まっていることが理想です。

中性脂肪が高すぎる場合の対処法

○中性脂肪が増えやすい糖質・脂質が多い食べ物の摂取を控える。

例）白米⇒玄米・雑穀米に変える。ラード・バター（固形油）⇒オリーブオイル（植物油）

○アルコールの摂取を控える。

例）日本酒なら1合、ビールであれば500mlまで（女性・高齢者はさらに半分）にして休肝日を設ける。

○運動不足を実感している方は、1日7500歩以上を目安に歩くようにする。

▶ 積極的にとりたい食品

LDLコレステロールや中性脂肪（トリグリセリド）を減らす食品



緑黄色野菜



きのこ



納豆、豆腐などの大豆加工品



こんにゃく



海藻（わかめ、ひじき、こんぶ）※



青魚（さば、いわし、あじなど）

※甲状腺の病気のある方は、海藻（特に昆布）の食べすぎはヨード過剰になるので注意してください。

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：総務課

引用・参考・出典

中性脂肪 / トリグリセリド | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mh1w.go.jp）

コレステロールと脂質代謝 The Lipid Vol. 23 No. 1 2012-1

脂質 / 東京大学 保健センター（u-tokyo.ac.jp）

動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022 年版【日本動脈硬化学会】（j-athero.org）