

# 栄養管理部ニュース

ドクターコラム

2020年10月号

体脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪があり、いわゆる腹が出ているタイプの人には内臓脂肪が多い可能性があります。皮下脂肪と異なり、内臓脂肪は動脈硬化を促進することがわかっており注意が必要です。皮下脂肪と比べ、油断するとつきやすい一方、努力によりとれやすいのも特徴です。内臓脂肪がつかないようにする食事のこつは、余分なエネルギーを摂取しないことにつきます。そのために、ゆっくり食べる（よく噛む、会話を楽しむ etc.）、間食も含めて脂質の取りすぎに注意、腹八分目、1日のカロリーは同じでもかためて摂取せず分割して摂取するということが重要です。それに有酸素運動（会話しながらでもできるが、汗はかく程度の強度）を組み合わせればより効果的です。



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

## 内臓脂肪とは

腸管など内臓の周辺につく脂肪で、お腹のあたりがポッコリと出てきます。やせ型や普通体型の人でもウエストが太くなったら要注意。30歳以上の男性に多く見られ、皮下脂肪に比べ動脈硬化など生活習慣病に関係が深いタイプの脂肪です。

## 食事改善のポイント

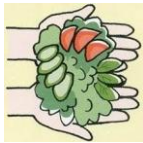
### 食物繊維を多くとる

LDLコレステロールが低下する作用が期待できます。毎食添えるようにしましょう。

生野菜なら両手1杯分

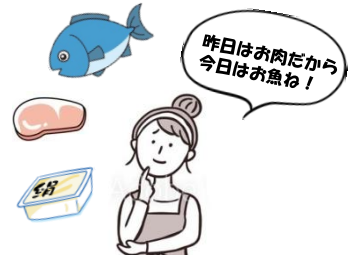
加熱野菜なら片手1杯分

1食の目安



### 魚、大豆製品を積極的に

魚には脂質異常を改善するDHA・EPAなどの脂肪酸が豊富。大豆には血中コレステロールの低下作用があります。肉類に偏らず、魚・大豆製品を取り入れましょう。



### アルコールはほどほどに

種類にかかわらず、アルコールのとり過ぎは中性脂肪の上昇につながります。下の目安量（女性はその半量）を超えないようにしましょう。



### 夕食は腹八分目、夜食は控える

夜は体内時計に関係するタンパク質（BMAL1）の働きで脂肪が蓄積されやすいことが分かっています。しかし必要以上に食事を減らすと空腹で眠れず何かつまんでしまうかもしれませんので、腹八分目程度にし適度な空腹感で眠りにつきましょ。



データ：日本大学薬学部・橋本繁紀准教授

忙しいあなたも選び方次第でバランスUP！

- 外食で・・・ とんこつラーメン（具が少なく糖質・脂質多め） → ちゃんぽん（野菜が豊富）
- コンビニで・・・ 焼肉弁当+ワッフル（肉、加工品の脂質に注意） → 焼き鮭弁当+小松菜の汁（魚を選び野菜もプラス）

★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい!!

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

発行日2020年10月5日(141号)

栄養管理部 管理栄養士 (内線：2271)