

# 中性脂肪を下げるポイント

## 入れない

- **食物**からの取込みを少なくする。  
→ 中性脂肪や飽和脂肪酸を多く含む食品(動物性脂肪等)を食べ過ぎない。
- **食物繊維**は、腸からの糖(←中性脂肪合成の材料となる)の吸収を抑制します。

## 作らない

- **内臓脂肪**に蓄えられた中性脂肪は代謝が活発なため、容易に脂肪酸に分解されて肝臓に流れ込みます→肝臓に流れ込んだ脂肪酸は、そこで中性脂肪に再合成され、血中に出て行きます(=高中性脂肪血症)。
- **過食で余った糖分(ブドウ糖)**は、(肝臓での)中性脂肪合成の材料になります。  
→炭水化物を食べ過ぎない。
- **果糖(〜くだもの)**は、急速に吸収され・かつ殆ど全てが、糖の合成にまわらずに(肝臓での)中性脂肪の合成にまわります。(ちなみに砂糖=果糖+ブドウ糖)  
→くだものやジュースを取り過ぎない。

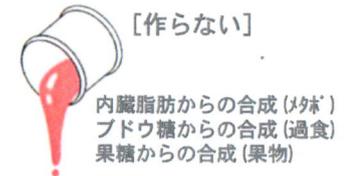
## ためない

(出す)(分解する)

- **アルコール**分解中は、中性脂肪の分解がストップします。  
→アルコールを飲み過ぎない。
- **メタボ体型や肥満の人**では、インスリンの働きが悪いため、中性脂肪を分解する酵素(リポ蛋白分解酵素)の働きも悪くなります。
- **運動**は、中性脂肪を分解する酵素(リポ蛋白分解酵素)の働きを活発にします。

ポイントは「リポ蛋白分解酵素」の働きを高めること

↓  
インスリンの働きを保つことが重要  
(糖を取り過ぎない・内臓脂肪を減らす)



血中中性脂肪

[ためない]  
(出す)(分解する)

リポ蛋白分解酵素  
(中性脂肪を分解する酵素)  
(←インスリンの作用で活性化される)



分解されて細胞内に取り込まれ、エネルギー源になる

控えるもの

