

男の初心者料理教室だより



今後の予定

6月11日(木) 深沢区民センター

7月9日(木) 同上

8月 休会



5月のお料理は、左下より時計回りで

- 白飯
- 鶏むね肉のみぞれ煮
- ひじきと豆の和風サラダ
- キウイフルーツ
- 豆乳野菜スープ

■ 中性脂肪とは

中性脂肪は「トリグリセリド」とも呼ばれる脂質の一種で、体のエネルギーを蓄えるための脂肪です。食事から摂った脂質や糖質、たんぱく質などを材料に、肝臓などで合成されます。

体にとっては本来、大事なエネルギー源ですが、血液中の中性脂肪が多すぎる状態が続くと、脂質異常症や動脈硬化のリスクが高まるとされています。

■ 中性脂肪とLDL・HDLの違い

中性脂肪: エネルギーの「貯金」。食べて余ったエネルギーが中性脂肪となり、脂肪細胞などに蓄えられます。値が高いと肥満や脂質異常症、動脈硬化の危険因子になります。

LDLコレステロール: 細胞の材料などに使うコレステロールを全身に運ぶ「運び屋」です。増えすぎると血管の壁にたまりやすく、動脈硬化を進めるため「悪玉コレステロール」と呼ばれます。

HDLコレステロール: 血管や組織の余ったコレステロールを肝臓に戻す「回収係」です。これが少なすぎると、余分なコレステロールが片づかず動脈硬化を起こしやすくなるため、「善玉コレステロール」と呼ばれます。

■ HDLを増やす方法

運動でかなり変わりやすいので続けやすいメニューが基本です。息が少し上がる程度の有酸素運動ウォーキング、ゆっくりめのジョギング、サイクリング(エアロバイク含む)、水中ウォーキング・軽

い水泳が良い。

運動の頻度は1回20~30分程度、週4日以上、苦しくないややきつい手前の負荷が良い。

筋トレの効果: 筋肉量が増えると基礎代謝が上がり、内臓脂肪が減りやすくなります。内臓脂肪が減ると中性脂肪やLDLが下がり、HDLが低くなりにくい体質になります。スクワットや踵の上げ下げなど、軽めの自重トレーニングを有酸素運動と組み合わせると効果的です。

見直したい習慣: 運動と同じくらい、喫煙はHDLを下げる要因とされています。運動+禁煙のセットがHDL改善には重要です。

減らしたい脂質: 食事での脂質の頻度と量を減らす事がLDL減少に役立ちます。

(文責 小坂 諭 2026/5/14)