



## 中性脂肪と糖尿病

### [中性脂肪って何?]

中性脂肪とは、皮下脂肪のことです。中性脂肪は身体を動かす「エネルギー」として消費され、体温を一定に保ったり、内臓を衝撃から守ったりしています。

しかし、年齢とともに代謝が落ちると肥満になりやすく、更に運動不足や食べ過ぎ・飲みすぎなどにより中性脂肪が体に蓄積されます。

### [2型糖尿病の病態と中性脂肪の関係]

中性脂肪は肝臓で合成されますが、血糖値が急上昇するとインスリンの分泌物が増加し、糖を中性脂肪へと変えてしまいます。中性脂肪が増えてくると今後はそれを分解するため、遊離脂肪酸という物質が作られます。この「遊離脂肪酸」こそが、インスリンが効きにくい身体をつくる「インスリン抵抗性」の原因となるのです。脂質異常を放置していると血糖コントロールの悪化の原因になるだけではなく、動脈硬化を招き、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。早い段階で発見し、治療や脂質改善することが大切です。

### [脂質改善のコツ]



## 脂質を改善するために運動を

### ●「楽」から「ややきつい」と感じる運動

例) 散歩、社交ダンス、水泳、サイクリングなど

### ● 1日30分以上、週180分以上

