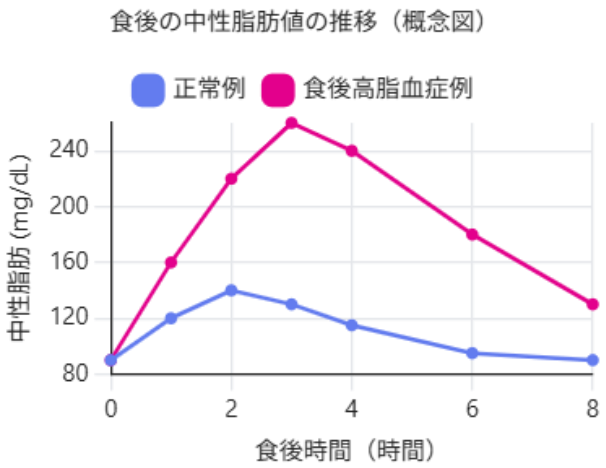
みなみラボ活用のすすめ

2026年11月号

“食後高脂血症”を知っていますか？



食後高脂血症とは、

食後に上昇した中性脂肪の高い状態が長く続いてしまう状態を指し、**動脈硬化の隠れたリスクとして注目されています。**

余分な中性脂肪は動脈硬化を促進する悪玉(LDL)コレステロールを増やします。また、エネルギーとして使われなかった糖質も肝臓で中性脂肪に作り替えられます。

健康な人であれば食後の中性脂肪値は食後3～4時間後にピークを迎え、その後は徐々に低下し、10時間ほどで食事前の値に戻ります。

10時間以上食事をとっていない状態で採血する**健康診断では、食後高脂血症を見つけることはできません。**

中性脂肪を上げやすい 飽和脂肪酸を多く含む食べもの	肉の脂身、加工肉（ソーセージ・ベーコンなど）、バター、生クリーム、チーズ、洋菓子、インスタントラーメンなど
中性脂肪を上げやすいお酒	ビール、日本酒、甘いカクテルなど糖質を含むもの

みなみラボ検査セット No.4 コレステロールが気になる方（500円）

『食後高脂血症』の可能性がないか確認してみませんか？

検査項目	院内設定基準範囲	備考
TG(中性脂肪)	30～149 mg/dL	食後高脂血症の確認をしたい方は、しっかり食事をした2時間後くらいに来てください。 【結果の目安（食事2～4時間後）】 175mg/dL未満　：正常 175～249mg/dL　：境界域 249mg/dL以上　：異常（食後高脂血症）

南岡山医療センター　臨床検査科