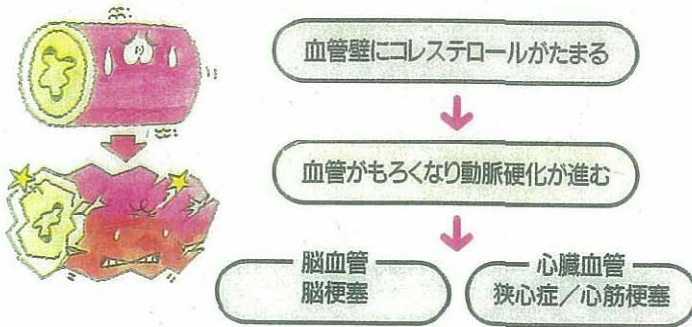


# コレステロールと食生活

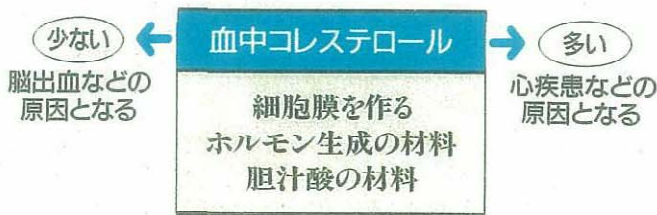
## ●気になるコレステロール

食生活の欧米化や運動不足などは、血中コレステロール値を上昇させ、さまざまな疾病を引き起こす動脈硬化の原因となります。生活習慣を改善し、適切なコレステロール値を保ちましょう。



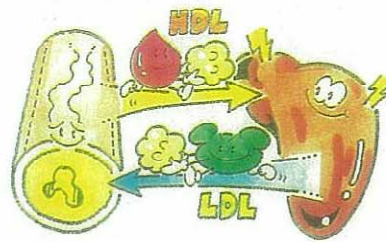
## ●大切なコレステロール

血中のコレステロールは、生命を維持する大切な働きがあります。しかし、多すぎても少なすぎても健康に悪影響をおよぼします。



## ●2つのコレステロールの働き

コレステロールはたんぱく質と結びつき、主にHDLコレステロール(善玉コレステロール)とLDLコレステロール(悪玉コレステロール)となり、血液によって全身に運ばれます。



血中の余分なコレステロールを肝臓に回収したり、血管壁に沈着したコレステロールを除去します。

細胞膜の形成やホルモン材料を運ぶ。血中が増えると血管壁に沈着し、動脈硬化の原因となります。

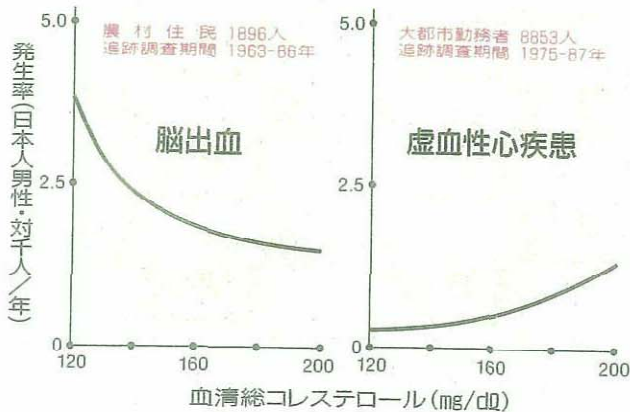
## ●コレステロール値を変動させる油脂

脂肪には血中コレステロールを上下させる2種類の脂肪酸があります。健康維持のためには、動物・植物性を問わず、バランスよく摂ることが大切です。

| 作用   | 血中コレステロール値を上げる               | 血中コレステロール値を下げる |                         |                   |
|------|------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------|
| 種類   | 飽和脂肪酸<br>(主に動物性脂肪に含まれる)      | 不飽和脂肪酸         |                         |                   |
|      |                              | (単価)           | (多価)                    |                   |
|      |                              | オレイン酸          | *EPA<br>DHA             | α-リノレン酸           |
| 主な食品 | 牛脂・豚脂・バター・チーズ・卵黄・肉類の脂身・洋菓子など | オリーブ油など        | まぐろ・さば<br>まいわし・ぶり<br>など | シソ油<br>なたね油<br>など |

\*EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)は、主に青背の魚脂に含まれ、血液の凝固を抑え、血栓を防ぐ働きもある。

## ●コレステロール値と血管障害



小町喜男 第48回日本公衆衛生学会  
「地域保健の将来像—地域保健発展のための組織と方法—」より

## ●食生活をチェックしましょう

- ① 肉の脂身が好き
- ② 外食は単品物で済ませることが多い
- ③ 和食よりも洋食が多い
- ④ 魚はあまり食べない
- ⑤ 野菜が不足気味
- ⑥ ケーキなどの洋菓子が好き
- ⑦ 酒のつまみは魚卵・内臓などの珍味が多い
- ⑧ 夜食をよく食べる

該当項目が多い人は、その項目に注意しましょう。

## ●メモ