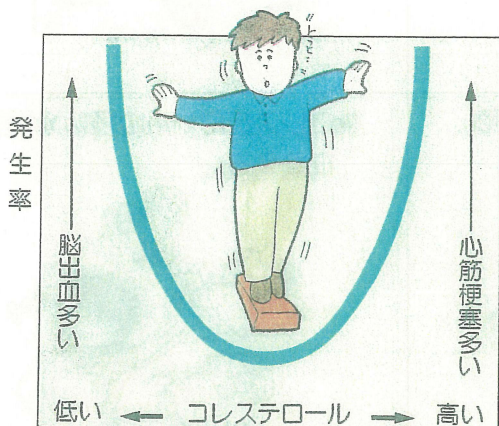


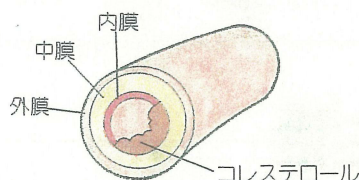
コレステロールと中性脂肪

コレステロールとは

コレステロールは副腎皮質ホルモンや性ホルモンを合成する材料・原料であり、細胞膜の成分の1つでもあります。そのため人間が身体を維持するうえで不可欠な成分です。コレステロールは多すぎても少なすぎても問題があり、適度なコレステロール値を保つことが大切です。



■コレステロールでつままった血管



●コレステロールが多いと、血管をつまらせ、動脈硬化の原因になります。

■2種類のコレステロール

総コレステロール

●悪玉 (LDL) コレステロール
血管などにコレステロールをためて、動脈硬化の大きな原因となる

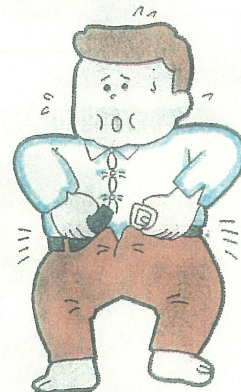
●善玉 (HDL) コレステロール
LDLがためたコレステロールを、拾い集めて肝臓に運ぶ

中性脂肪とは

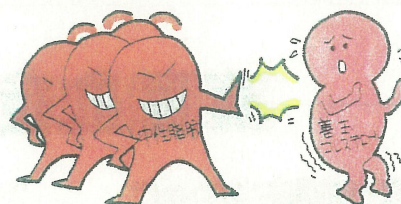
中性脂肪は人間が活動していくうえで、最も重要なエネルギー源です。炭水化物・脂肪などを原料として肝臓でつくられますが、摂取しすぎると皮下脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の大きな原因となります。

●人間が活動するための大切なエネルギー源

●とりすぎると肥満や生活習慣病の原因になる



●中性脂肪が増加すると善玉コレステロールが減少する



高脂血症が心配

コレステロールや中性脂肪などの脂質が、血液のなかに非常に多くなった状態を高脂血症といいます。一般に、太っている場合に多く、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を起こしやすくなっています。

■メモ