

# いそファミ通信

2018. 7月号



## コレステロールって何？

「コレステロール＝悪いもの」というイメージがありますが、コレステロールは人間の体に存在する脂質の一つです。

役割としては、細胞を包む細胞膜の原料になっていたり、ビタミンDの合成に使われ、心身の活力を高める副腎皮質ホルモンや、脂肪の消化を助ける胆汁酸の材料にもなっており、身体に不可欠な存在です。

コレステロールは食物から摂ったり、肝臓で合成され、1日に必要とされる量は、1,000～1,500mgといわれています。

人は、必要なコレステロールの2/3を体内で生成し、残りの1/3を食物から摂取しています。



## LDL(悪玉)コレステロールとHDL(善玉)コレステロール

悪玉コレステロールと言われる LDL コレステロールは、体の各所に必要なコレステロールを血流に乗って運ぶ役割をしています。

血中のコレステロールが大量に増え、そのまま放置すると血中に残って、動脈硬化の原因となります。

動脈硬化は、心筋梗塞、狭心症や脳梗塞のリスクを高めます。

善玉コレステロールと言われる HDL コレステロールは、逆に余ったコレステロールを運び出す役割をします。体に悪影響を与える量のコレステロールを細胞壁から運び出すので、「善玉」と言われています。

特定健診の指標	LDL(悪玉)	HDL(善玉)
基準値	119mg/dl 以下	40mg/dl 以上
保健指導値	120～139mg/dl	35～39mg/dl
受診勧奨値	140mg/dl 以上	34mg/dl 以下

## 悪玉コレステロールが多くなる原因

・喫煙、食べ過ぎ(肥満)、運動不足、飽和脂肪酸(動物性の脂肪など)の摂りすぎ、アルコールの飲みすぎ、遺伝など。

## 悪玉コレステロールを減らすには？

- ・食べすぎに注意し、ゆっくり食べる。
- ・甘いものはほどほどにする。
- ・食物繊維を多く摂取する。
- ・動物性脂肪の摂りすぎに注意する。
- ・抗酸化作用(ビタミンC、E、β-カロチンを含む食品)を摂取する。
- ・体を酸化させる食品をさける。

食品添加物の多いもの(ハムなどの加工品)。

脂質の多いもの(肉の赤身、マーガリン、ショートニングなど)。

酸化したもの(時間の経った揚げ物、インスタント食品、スナック菓子)。

- ・コレステロールを多く含む食品を過剰に摂り過ぎないようにする。
- ・ウォーキングなど、適度な運動をする。
- ・禁煙する。

## 【お知らせ】

特定検診、住民検診期間中です(10月末日まで)。

早めに受けましょう。



いそむらファミリークリニック