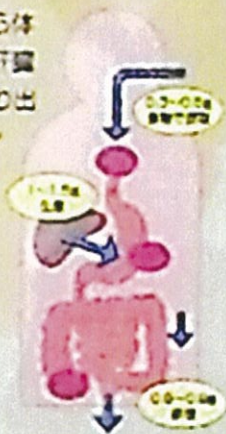


血液中にLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多くなった状態、または、HDL(善玉)コレステロールが低くなった状態を脂質異常症といいます。脂質異常症を放置すると、心臓から全身に血液を送る動脈の内側にコレステロールがたまる動脈硬化が進行し、様々な病気を引き起こします。

多くても少なくてもいけないコレステロール

コレステロールは、食べ物から体内に取り入れるだけでなく、肝臓でその3倍~5倍の量を作り出しています。肝臓で作るコレステロールの量は飽和脂肪酸の食べすぎで増加します。したがって、食べ物からとる飽和脂肪酸を減らす必要があります。コレステロールは、多すぎても少なすぎても問題があり、少なすぎると、脳出血などが多くなると言われています。



食べすぎ、運動不足が中性脂肪を増す!

中性脂肪が多くなる最も大きな原因は、食べすぎや運動不足で、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが、摂取に偏っていることです。

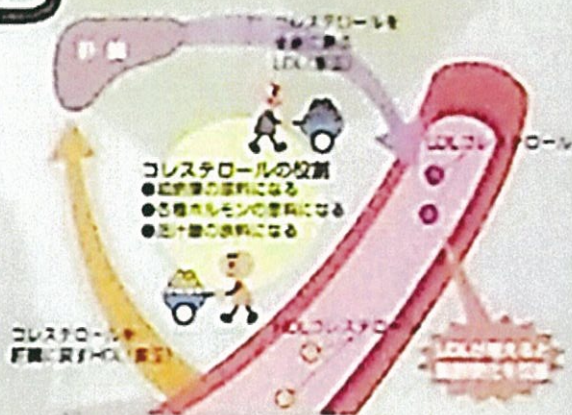


血液のすすめ

やいらやいら

コレステロールってなあに?

コレステロールは、全身の細胞の膜を作ったり、ホルモンや胆汁を作る材料になり、わたしたちのからだに、なくてはならないものです。



中性脂肪ってなあに?

中性脂肪は、体を動かすエネルギー源として利用されています。余分な中性脂肪は、脂肪組織に蓄えられ、必要に応じてエネルギーに変わります。しかし、血液の中性脂肪が増えすぎると、通常のLDLより、血液壁に沈着しやすい凶悪なLDLがたくさん作られます。さらに、中性脂肪が多いとHDLも減少させてしまいます。

- 小さなLDLが増えて血管壁に入り込む
- HDLが減る

