

# コレステロールと健康

コレステロールは健康の維持・増進に必要な脂質です

## コレステロールの役割

- 1 細胞膜の構成成分
- 2 性ホルモンの原料  
(男性らしく・女性らしくする)
- 3 副腎皮質ホルモンの原料  
(体の新陳代謝を促す)
- 4 胆汁酸の材料となる  
(脂肪の消化・吸収を助ける)

体に大切なコレステロール  
しかし  
これが血液の中で多くなりすぎると

- 成人で200～230mg/dl(血液1デシリットル中に200～230ミリグラム)以上が多すぎると不安です。
- 血清コレステロール値が低くすぎても脳卒中のひきかえになります。

コレステロール等が血液中に増える

高脂血症

動脈硬化

心臓病(心筋梗塞・狭心症)  
脳軟化症(脳梗塞)など

## 善いコレステロールと悪いコレステロール

悪いコレステロール  
(LDL・VLDLコレステロール)

血管壁(動脈壁)などにたまり、  
動脈硬化の原因になる



善いコレステロール  
(HDLコレステロール)

悪いコレステロールを肝臓に  
運び体外に排泄する

## コレステロールを正常値に保つポイント

- 1 植物性の油を毎日欠かさず  
植物性油はリノール酸などを多く含み、HDLコレステロールを増やし、LDLコレステロールを減らします。



- 2 適度な運動をする  
適度な運動はHDLコレステロールを増やします。



- 3 食物繊維を欠かさず  
繊維は小腸でのコレステロールの吸収を妨げる働きがあります。



- 4 動物性脂肪のとりすぎを防ぐ  
動物性脂肪は飽和脂肪酸、コレステロールが多いので注意/  
肉はロース・バラよりヒレ肉を/  
バターよりマーガリンに  
魚をもっと食べるように  
しましょう。



- 5 砂糖類のとりすぎはさける



- 6 喫煙の習慣をやめる  
タバコを吸うとHDLコレステロールが低下します。



# 砂糖と食品—1

## こんなに砂糖が入ってます

砂糖のとりすぎは、エネルギーのとりすぎとなり、体内では中性脂肪に変わり、肥満をきたします。更には高脂血症、動脈硬化、糖尿病など、成人病のひき金となります。また歯みがきを十分にしないとむし歯の原因にもなりますので、程々にとりたいものです。

## 角砂糖1個(3.6g)総エネルギー14kcal



缶入コーヒー1缶(250ml)  
(ミルク入り)



(角砂糖11個)  
●総エネルギー 115kcal  
●糖質 25.0g  
●しよ糖 22.5g→87kcal  
(角砂糖)



ジュース1缶(250ml)  
(無果汁・炭酸飲料)



(角砂糖12個)  
●総エネルギー 123kcal  
●糖質 31.8g  
●しよ糖 30.8g→118kcal  
(角砂糖)



コーラ1缶(250ml)



(角砂糖13個)  
●総エネルギー 105kcal  
●糖質 27.3g  
●しよ糖 27.0g→104kcal  
(角砂糖)



サイダー1缶(250ml)



(角砂糖10個)  
●総エネルギー 93kcal  
●糖質 24.0g  
●しよ糖 22.8g→89kcal  
(角砂糖)



もなか1個(70g)



(角砂糖8個)  
●総エネルギー 200kcal  
●糖質 45.5g  
●しよ糖 30.1g→118kcal  
(角砂糖)



カステラ1切(100g)



(角砂糖10個)  
●総エネルギー 318kcal  
●糖質 80.8g  
●しよ糖 37.0g→140kcal  
(角砂糖)



今川焼1個(100g)



(角砂糖11個)  
●総エネルギー 200kcal  
●糖質 48.0g  
●しよ糖 24.0g→93kcal  
(角砂糖)



草もち1個(70g)



(角砂糖5個)  
●総エネルギー 160kcal  
●糖質 36.1g  
●しよ糖 20.3g→79kcal  
(角砂糖)



どら焼1個(70g)



(角砂糖7個)  
●総エネルギー 190kcal  
●糖質 41.0g  
●しよ糖 25.2g→96kcal  
(角砂糖)



風かりんとう(50g)



(角砂糖4個)  
●総エネルギー 254kcal  
●糖質 32.3g  
●しよ糖 14.0g→54kcal  
(角砂糖)

# 砂糖と食品—2

## とりすぎていませんか？甘いもの

### 角砂糖 1個 (3.6g) 総エネルギー 14kcal



コーヒー牛乳 (200ml)



(角砂糖4個)  
●総エネルギー 108kcal  
●糖質 29.8g  
●しょ糖 15.0g→58kcal  
(角砂糖)



フルーツ牛乳 (200ml)



(角砂糖5½個)  
●総エネルギー 104kcal  
●糖質 23.8g  
●しょ糖 20.0g→77kcal  
(角砂糖)



シュークリーム1個 (70g)



(角砂糖2½個)  
●総エネルギー 175kcal  
●糖質 15.1g  
●しょ糖 8.4g→30kcal  
(角砂糖)



ショートケーキ1個 (100g)



(角砂糖9個)  
●総エネルギー 340kcal  
●糖質 48.3g  
●しょ糖 29.0g→112kcal  
(角砂糖)



マロンラッセ1個 (30g)



(角砂糖4½個)  
●総エネルギー 95kcal  
●糖質 23.0g  
●しょ糖 15.9g→52kcal  
(角砂糖)



チョコレート1枚 (40g)

(スイート)



(角砂糖5½個)  
●総エネルギー 220kcal  
●糖質 23.8g  
●しょ糖 20.0g→77kcal  
(角砂糖)



あんぱん・  
クリームパン1個 (80g)



(角砂糖5½個)  
●総エネルギー 213・218kcal  
●糖質 44.2・42.2g  
●しょ糖 23.2g→90kcal  
(角砂糖)



キャラメル4粒 (20g)

(ハードタイプ)



(角砂糖2½個)  
●総エネルギー 85kcal  
●糖質 15.1g  
●しょ糖 12.4g→48kcal  
(角砂糖)



ホットケーキ2枚 (120g)



(角砂糖7½個)  
●総エネルギー 296kcal  
●糖質 61.3g  
●しょ糖 26.4g→102kcal  
(角砂糖)



大福もち1個 (70g)



(角砂糖2個)  
●総エネルギー 165kcal  
●糖質 36.7g  
●しょ糖 11.2g→43kcal  
(角砂糖)



アップルパイ1個 (80g)



(角砂糖3½個)  
●総エネルギー 254kcal  
●糖質 26.2g  
●しょ糖 12.8g→50kcal  
(角砂糖)

練りようかん1切れ (50g)



(角砂糖7½個)  
●総エネルギー 148kcal  
●糖質 34.9g  
●しょ糖 27.5g→108kcal  
(角砂糖)

