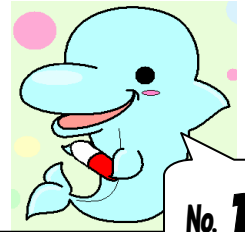


イロカ通信



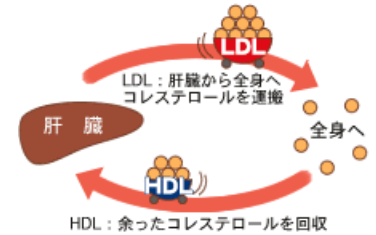
No. 11

コレステロール

まず、皆さんはコレステロールについてどれくらい知っていますか？ 油物や肉類はコレステロールが高く、太りやすいから控えるという方は多いと思いますが、コレステロールが体内でどのような働きをしているのかを知ることも、健康な体作りへの第一歩となります。

LDL コレステロールと HDL コレステロール

体内でコレステロールは LDL（悪玉）と HDL（善玉）に分かれますが、血中へ運ぶ成分と役割の違いから分類されているだけで、コレステロール自体は同じものです。



LDL はコレステロールを肝臓から体の必要な部分まで運ぶ役割をします。しかし、

この LDL が多すぎると酸化し、動脈壁に入り込んで沈着し、動脈硬化へと進む危険性が大きいので、悪玉コレステロールと呼ばれています。

HDL は動脈壁などの余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割があります。HDL は動脈硬化の原因となる血管壁に溜まっているコレステロールを回収してくれるので善玉コレステロールと呼ばれ、こちらは少なすぎると動脈硬化の原因となります。

真の悪玉コレステロール

近年の研究で、血管の壁にくっついて動脈硬化の原因になる真の悪玉コレステロールは『酸化 LDL』ということがわかってきました。増えすぎた LDL コレステロールが血液中に停滞し、それが酸化したものを酸化 LDL といいます。酸化 LDL は体内で異物とみなされて、排除するためにマクロファージという細胞が酸化 LDL を取り込んでいきます。しかし、酸化 LDL を取り込みすぎたマクロファージは「泡沫細胞」となり、血管壁に付着しやすいため蓄積してしまい、これが動脈硬化の大きな原因となるのです。

増加と酸化を防ぐ

LDL も増えすぎたり酸化したりしなければ、健康に問題はありません。

予防法としては、コレステロールの多い食品をとり過ぎない・

軽い運動を心がける・抗酸化物質をとりましょう。

・ コレステロールの多い食品

卵黄・魚卵・うなぎ・レバー・いか・たこ・貝類・えび・マヨネーズ・ししやも・わかさぎ・チーズ
(卵黄やレバーは飽和脂肪も多く含みます)

・ コレステロールの少ない食品

卵白・とりささ身・かれい・スキムミルク・豆腐・ジャガイモ・かんきつ類・大豆マーガリン・きのこ類

・ 適度な運動

散歩・ジョギング・水泳などの有酸素運動を、毎日2～30分を目安に行いましょう。

適度な運動は HDL の増加も望めますが、過度な運動は体に負担をかけるので、

自分に合ったペースで続けることが重要です。

・ 抗酸化物質の摂取

ビタミンC・E・B2、βカロチンを含む食品・・・ほうれん草・にんじん・ピーマン・トマト・いちご・みかん・アセロラ
ポリフェノールを含む食品・・・緑茶・ワイン・ココア・玉ねぎ・大豆製品・胡麻

※ 食品は偏りをなくし、バランスよくとるようにしましょう。 EPA を含む青魚等と一緒にとると効率よくコレステロールを減らすことができます。

