

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『脂質異常症の理解』についてお届けします。
 毎年増え続ける『脂肪』を、どうやって撃退するのか？を一緒に考えましょう。

脂質異常症(高脂血症)って、いったい何？

簡単に言うと血液中の脂質成分が、正常値を超えている状態が『脂質異常症』とされています。

私達の体の中には、いくつかの種類の脂質が存在していますが、覚えておくのは**2つだけ！**

1つは**コレステロール**。コレステロールには善玉と言われているHDLと、悪玉と言われているLDLの2種類があります。

2つ目は**中性脂肪**。誰もがその存在に悩まされている『体内で消費しきれなかった贅肉』が中性脂肪の正体です。

空腹時の血中濃度

この数値が一つの目安になります

HDL	40mg/dl以上
LDL	120mg/dl未満
中性脂肪	150mg/dl未満

どんな人が脂質異常症になりやすいの？

こんな食生活していたらピンチ！

- 肉や乳製品が大好き
- 卵や魚卵、レバー等が大好き
- ついつい食べ過ぎちゃう、カロリーオーバー
- 食べ過ぎや呑み過ぎ、お酒大好き
- こってりした食べ物大好き
- サラダ大っ嫌い



悪玉

LDLコレステロールが高くなりやすい人の典型的な食事パターンがこれです。
でも、旨いんだよな～・・・



贅肉

とんかつ大好き！から揚げ大好き！
そんなあなたは贅肉をたっぷり蓄えてしまうタイプですよ。

運動してますか？

- 運動はあまり好きじゃない
- どこに行くのも車で移動
- 喫煙者である



善玉

HDLコレステロールを上げたければ、運動は必須になります！
運動不足はやっぱり良くないですね。

すごく大切な事！

LDL(悪玉)コレステロールは、食事改善します！

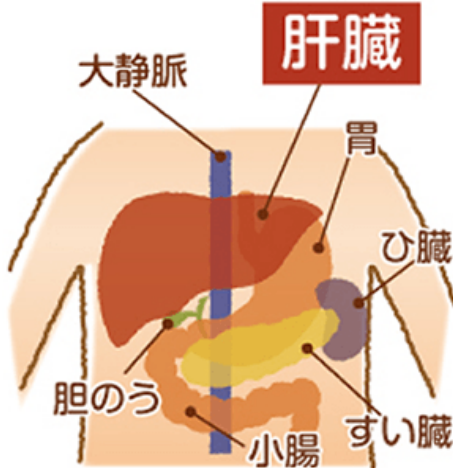


LDLコレステロールは、粒の大きな脂質のため血中で大量に増えると、血管を塞ぐ事も？！
 心筋梗塞や脳血管疾患などの、死に直結する重篤な病気のリスクを孕んでいます。
 悪玉退治は食生活の見直しが一番効果を発揮します！
 とにかく、LDLを減らしたければバランスのいい食事に今すぐ切り替えましょう！
 もちろん食べ過ぎは禁物です。腹八分が身体にもLDLにも良いんです。

HDL(善玉)コレステロールは、運動しないと増えません！



HDL(善玉)コレステロールは、血中にはびこるLDL(悪玉)を、肝臓まで運ぶ役目をしています。
 この、肝臓に運ぶ作業が実は中性脂肪を増やさない大切な作業なのです。
 HDLを増やすためには、食事を変えても効果は出ません！
 とにかく運動あるのみ。特に効果的な運動が歩く事！
 有酸素運動は、正義の味方を増やして脂肪を燃やしてくれる、最強の方法なのです。



肝臓の働きを知ると、脂肪蓄積の原因が分かります

『肝臓ってアルコールの分解をしてくれる臓器でしょ？』と言っているあなた！
 実は肝臓こそが中性脂肪を減らすための、キープaintを占めているんです。
 肝臓には3つの大切な仕事があります。ちょっと意外な仕事もありますが整理してみましょう。

- ①肝臓はコレステロールの8割を作っている？！ →ちょっと意外でした？
- ②肝臓にはコレステロールの濃度を調整する機能がある →濃度調節機能って？
- ③コレステロール濃度が低くなると肝臓はコレステロールを作り出します →ん？どういう事？

さんざんコレステロールは食事が原因と書いておきながら、実は8割ものコレステロールが肝臓から作られていたという事実。ちょっと信じがたいですよ？

簡単に言うと、肝臓は**コレステロール製造機**であり、そのコレステロールは血液中の濃度が高ければ作る事を休み、低くなればせっせと作り始めると言う事です。もちろんコレステロールが沢山作られれば中性脂肪も増え、

身体にとってはあまり良くない状態になってしまいます。

そこで登場するのが善玉コレステロール(HDL) この善玉が血中のコレステロール(悪玉LDL)を**肝臓まで運んでくれる**のです。

肝臓は**濃度調節機能**を持っているため、肝臓に沢山の悪玉が戻されれば『おやっ？血中には沢山コレステロールが溢れているんだな』と、製造をストップしてくれるのです。つまり善玉が沢山血中にある人は脂肪の合成が行われず、中性脂肪も悪玉コレステロールも低くなるという事なのです。

肝臓の働きを知る事で、善玉の大切さがお分かり頂けたのではないのでしょうか？

運動する事で、どんどん善玉を増やして悪玉コレステロールと中性脂肪を撃退しましょう！

もちろんお酒もほどほどに・・・。

6月号は『筋肉の秘密』です。

監修：構成 F・E・P 打林