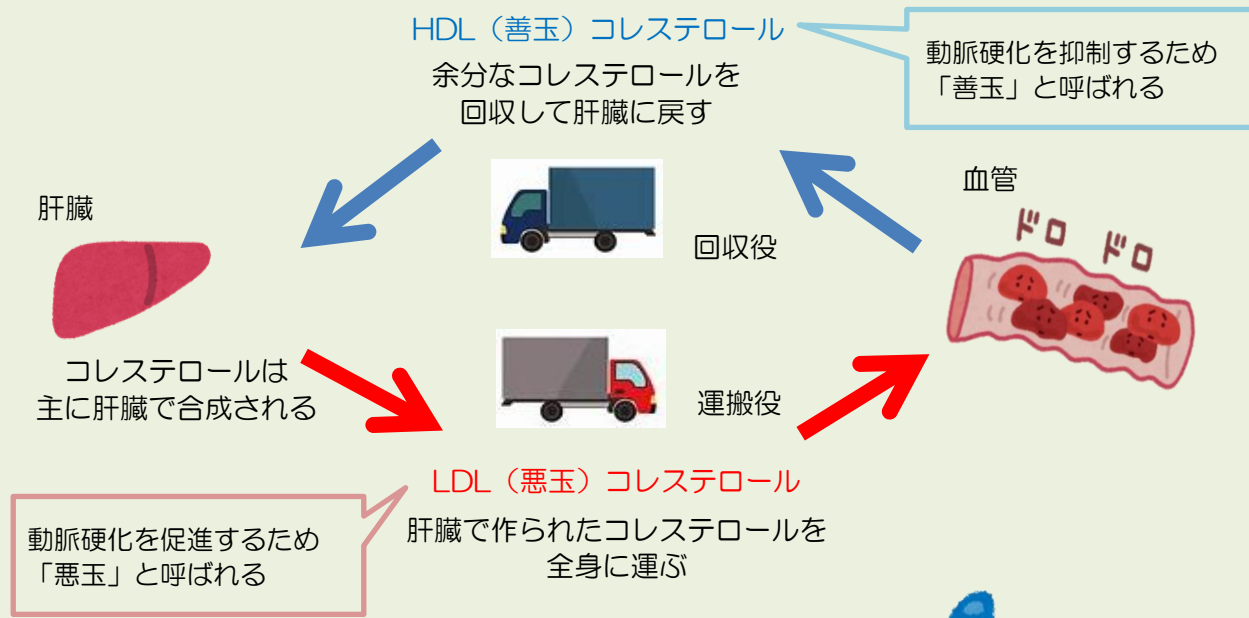


～脱メタボ からだ編～ 「コレステロールとは」

コレステロールは、人間の体に存在している脂肪分の一つです。悪いものと思われがちですが、体の機能を調整をするホルモンの材料、脂肪の消化・吸収を助ける胆汁酸の材料となっています。ただし、コレステロールのバランスが崩れると動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など命に関わる重大な病気の原因となってしまいます。

◆LDLコレステロールとHDLコレステロール



◆メタボリックシンドロームとコレステロールの関係

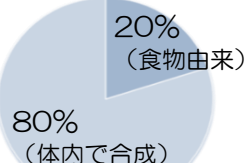
- <中性脂肪の増加が低HDLコレステロール血症を招く>
内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から分解された中性脂肪が血液中に増え、HDLコレステロールが減少します。
- <高LDLコレステロール血症は動脈硬化の強力な因子>
メタボリックシンドロームに高LDLコレステロール血症が加わると、動脈硬化が強力に促進します。



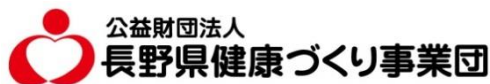
メタボ対策はコレステロール対策につながります。
健診結果と生活習慣を見直してみましょう！

『血液中のコレステロールの由来は…！？』

食物由来のコレステロールは20%で、残りの80%は肝臓で合成されます。肝臓で合成されるコレステロールを抑えるためには飽和脂肪酸を多く含む脂身の多い肉やバター等を控えましょう。



各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL : 026-286-6402



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

長野県健康づくり事業団

検索

