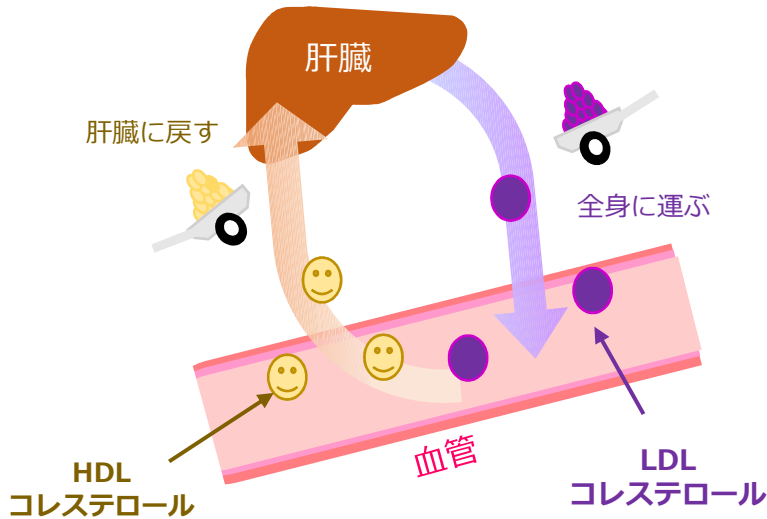


# コレステロールについて知ろう！

## コレステロールってなに？

コレステロールは、全身の細胞膜を作ったり、ホルモンや胆汁酸の原料となり、私たちの体にはなくてはならないものです。

### 【イメージ図】



### LDL (悪玉) コレステロール

肝臓で合成されたコレステロールを全身に運ぶ働きがあります。増えすぎると、**動脈硬化を進行**させます。

### HDL (善玉) コレステロール

細胞の中の余ったコレステロールを回収し、肝臓に戻す働きがあります。動脈硬化に対しては、**予防的に働きます**。

コレステロールは、食べ物から体内に取り入れられるだけでなく、**肝臓で作られる方が多いです。**

**肝臓で作られるコレステロールの量は、※飽和脂肪酸の食べ過ぎで増加します。**

多価不飽和脂肪酸には、コレステロールを減らす働きがあります。

※**飽和脂肪酸**：脂肪の種類の一つ。脂肪は、飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸に分けられる。飽和脂肪酸は動物性の脂に多く、多価不飽和脂肪酸は植物油や魚油、一価不飽和脂肪酸はオリーブ油に多い。

## 自分のコレステロール値を確認しよう！

自覚症状はほとんどありませんが、放置すると、重大な病気を引き起こすことにもつながります。自分の数値を確認し、生活習慣の改善、かかりつけ医に相談しましょう。

