

# たんぽぽ通信



Vol.18 2011年1月10日発行 要町2号店

## ★中性脂肪とコレステロールの違いって何？

健康診断の結果を医師からもらった時、「中性脂肪が高いですねえ、去年は総コレステロールが高かったですよね。食事と運動に気をつけていますか？」「はあ、ちょっと忙しくて運動もしてないし、ストレスもたまって、ついつい食べ過ぎちゃって・・・」と答えながらも、「コレステロールと中性脂肪の違いって何かな？」と疑問に思ったことは有りませんか？

## ★中性脂肪とコレステロールの役割

中性脂肪もコレステロールも、血液中を流れる脂質です、悪者のようなイメージがありますが、実はどちらも体にとって必要なものです。中性脂肪は脂肪酸に分解されて筋肉を動かすエネルギーになります。コレステロールは、細胞膜、肝臓の胆汁酸、副腎のステロイドホルモンなどの材料になっています。



## ★高脂血症、メタボになる理由は？

ところが必要以上に摂取すると、中性脂肪は皮下の脂肪組織や肝臓に蓄えられます。必要な時に、これが脂肪酸となってエネルギーに使われますが、使われないと、どんどん増えていき脂肪肝や肥満を引き起こします。またこの脂肪酸はコレステロールの材料になりますので、血液中にコレステロールが多くなると、余分なものは血管壁に付着し、次第に厚みを持ちます。この状態が、動脈硬化から狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こす大きな原因となります。

## ★中性脂肪、コレステロールの基準値

基準値は総コレステロール 150～219mg/dl、中性脂肪 149mg/dl 以下です。



薬局からのお話 第18話



## 高脂血症の食事療法のポイント

- ①適切なエネルギーを摂取し、肥満を解消する。
- ②中性脂肪を増やす原因となる過剰な糖質の摂り過ぎやアルコールの飲み過ぎを控える。
- ③コレステロールの多い食品を控える。  
**卵黄・レバー・ベーコン・たらこ・すじこ**
- ④コレステロールの吸収を抑える働きのある植物繊維の多い食品を摂る。  
**芋・豆類・野菜・キノコ・海藻類**
- ⑤体の酸化を防ぐ効果のあるビタミンA・C・Eを多く摂る。
- ⑥コレステロールや中性脂肪を低下させる作用のある大豆製品や青魚を多く摂る。



## 運動もした方がいいのよね？

運動によって、血行が良くなると中性脂肪や悪玉コレステロールが減って、善玉コレステロールが増えます。有酸素運動の代表はウォーキング、水泳、サイクリング等があります。ただし、高齢の方や、心臓病・高血圧・糖尿病などの疾患がある方は自己判断で始めることは避け、必ず医師にご相談の上で始めてください。

## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

