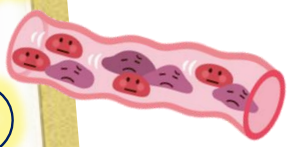


栄養ニュース



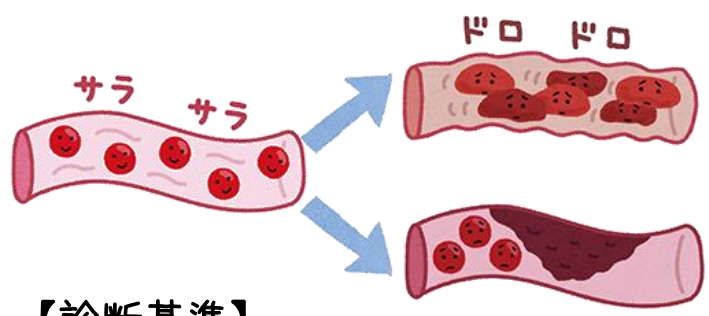
コレステロールと中性脂肪①



コレステロールも中性脂肪も脂質であることには変わりないですが、体の中での役割が違います！
また、コレステロール・中性脂肪が高値だと脂質異常症と診断されます！！
まずは、この2つの脂質についてどのような違いがあるのかをご紹介します★

脂質異常症ってどんな病気？

⇒血液中に含まれる脂質（＝コレステロール・中性脂肪）が一定の基準よりも**多い状態**のこと。



自覚症状がないため、健康診断などで初めてわかることが多いですね…



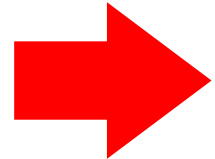
【診断基準】

- ① **高LDL** コレステロール(悪玉) : **140mg/dL以上**(境界域は120~139)
- ② **低HDL** コレステロール(善玉) : **40mg/dL未滿**
- ③ **高Non-HDL** コレステロール : **170mg/dL以上** (境界域は150~169)
- ④ **中性脂肪** : 空腹時**150mg/dL以上** または 随時**175mg/dL以上**

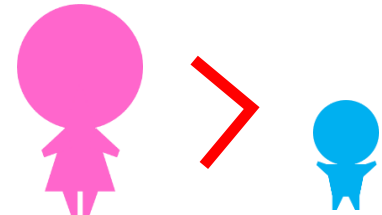
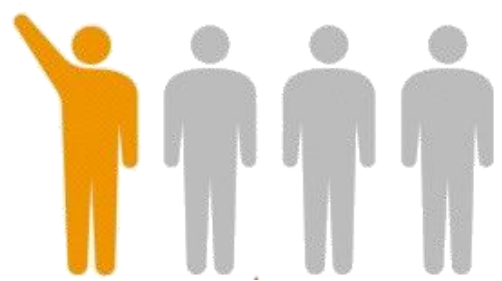
どれか1つでも当てはまると…脂質異常症！

どのくらいの人が脂質異常症なの？

日本人の**4人に1人**は脂質異常症とされている



脂質異常症の患者は**女性の方が2.5倍**も多い



エストロゲンにはLDLコレステロールを減少させ、HDLコレステロールを増やす働きがあるが、閉経によってエストロゲンの分泌量が減少すると脂質異常症を起こしやすくなる！

LDL コレステロール・HDL コレステロールの役割

コレステロールから
できるもの



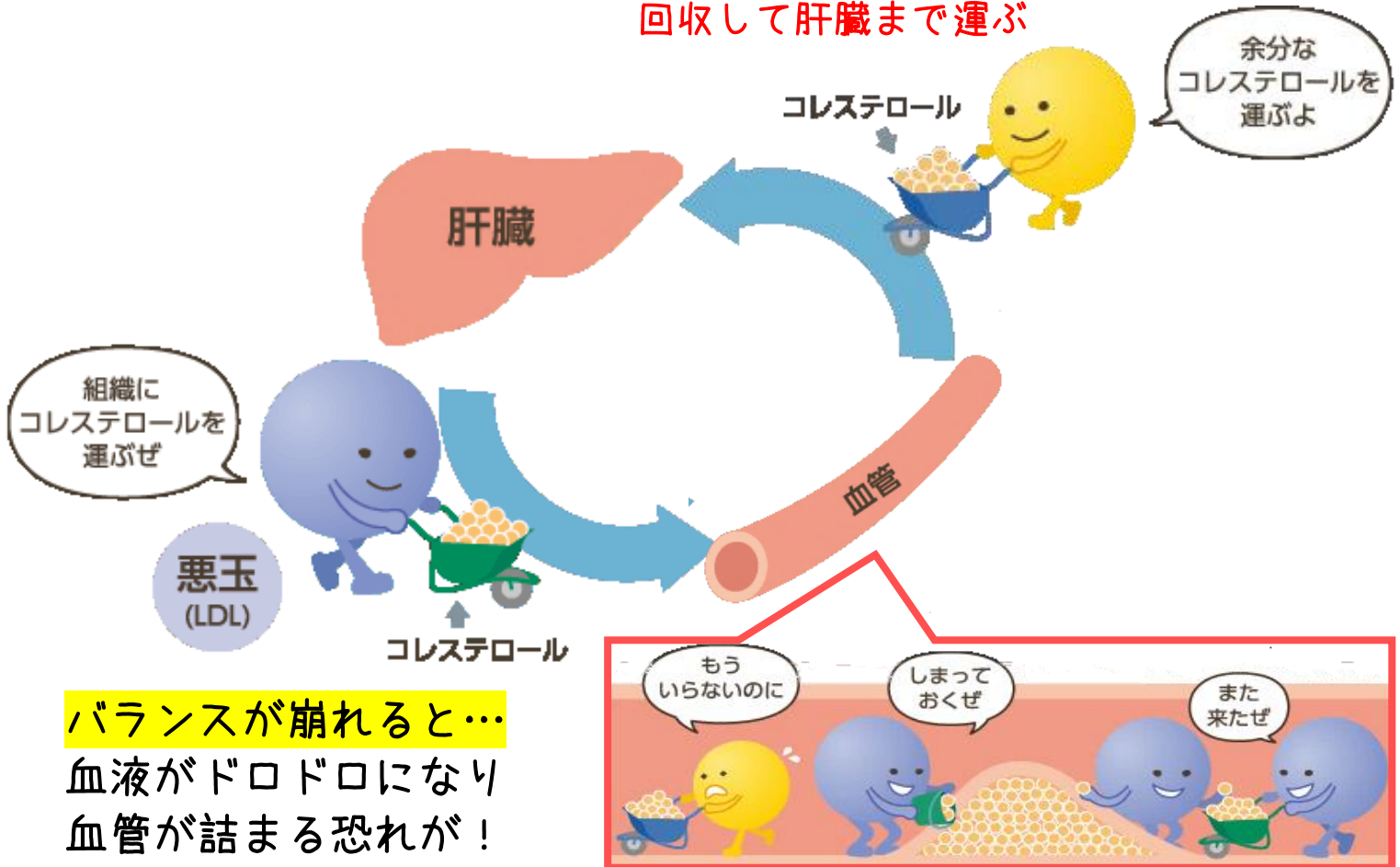
胆汁酸の材料

細胞膜の材料

男性・女性
ホルモンの材料

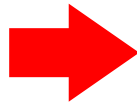
★LDL コレステロール (悪玉) : 肝臓で作られたコレステロールを
血管を通して全身に運ぶ

★HDL コレステロール (善玉) : 血管内にある余分なコレステロールを
回収して肝臓まで運ぶ



中性脂肪の役割

中性脂肪から
できるもの



エネルギーの材料

体温保持

内臓を守る

中性脂肪 : 肝臓で作られた中性脂肪は基本エネルギーに変換されるが、
多すぎると皮下脂肪または内臓脂肪へと変換され、肥満に繋がる



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →