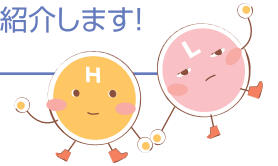


* Total Beauty Project

最近話題の健康キーワード! ▶▶▶ 悪玉コレステロール

最近、テレビや雑誌で話題になっている“悪玉コレステロール”。「善玉コレステロールとどう違うの?」「身体にどんな影響があるの?」という疑問や不安をお持ちの方も少なくないはず。そこで今回は、コレステロールについておさらいしながら、悪玉コレステロールの原因や対策をご紹介します!

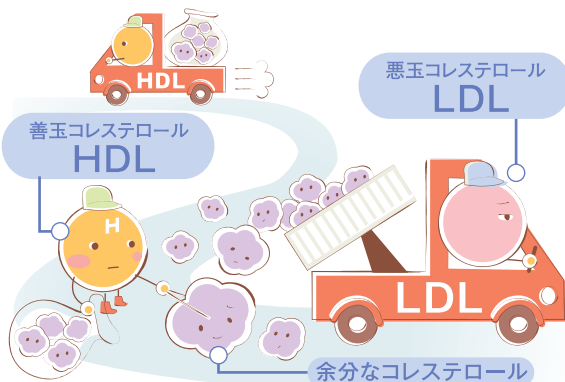


まずはコレステロールについて知っておこう!

コレステロールは体内に存在する「脂質」の一種で、身体の細胞膜やホルモンを作るための重要な成分。働きの違いによって、善玉といわれるHDLと、悪玉といわれるLDLがあり、どちらも健康をキープする上で不可欠な存在です。

What's 悪玉コレステロール?

LDLは、肝臓で作られたり食物から摂取されたコレステロールを全身の各細胞に運ぶ働きがあります。



一方、HDLは、全身の各細胞で余ったコレステロールを回収し、肝臓に送り戻す働きがあります。

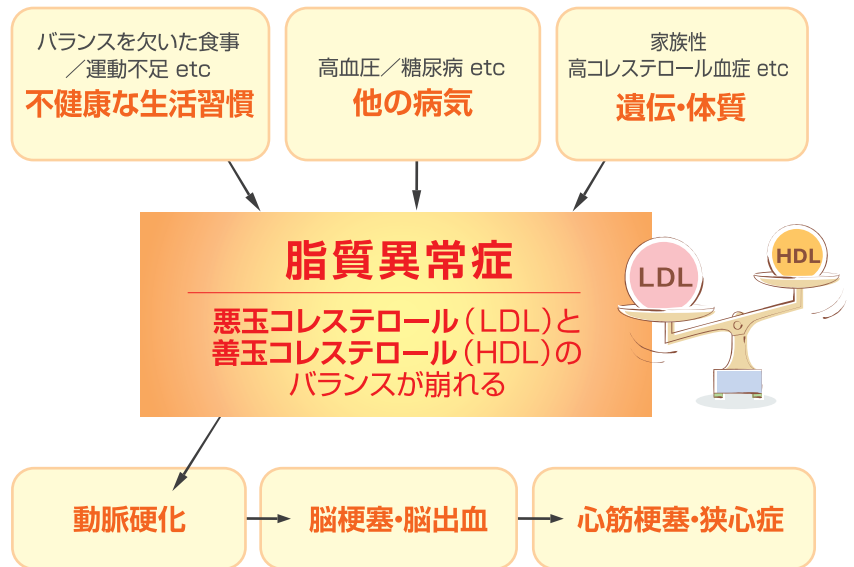
【LDLが増加すると…】

HDLによる回収がおいつかず、余ったコレステロールは血管や肝臓に溜まって動脈硬化を促します。血管の掃除役となるHDLに対して、動脈硬化の原因となるLDLは「悪玉」と呼ばれています。

2007年7月改定 **new** 脂質異常症の診断基準 (空腹時採血)

↑「高脂血症」から「脂質異常症」に改名

- ・高LDLコレステロール血症
LDL-C …140mg/dL以上
- ・低HDLコレステロール血症
HDL-C …40mg/dL未満
- ・高トリグリセライド (中性脂肪) 血症
TG …150mg/dL以上



悪玉コレステロールと聞くとあまり良くないイメージをもたれますが、悪玉と善玉のバランスがとれているからこそ、身体の健康が保たれているのです!

▶ “食事と運動”で 悪玉と善玉のバランスを整えよう! この5ヶ条をキープ!

- 栄養バランスのよい食生活をおくる
 - ・炭水化物 …… 60%
 - ・タンパク質 …… 15~20%
 - ・脂肪 …… 20~25%
 - ・コレステロール …… 1日300mg以下
 - ・食物繊維 …… 25g以上
 - ・アルコール …… 25g以下
 - ・その他 …… ビタミン (C,E,B6,B12,葉酸など) やポリフェノールの含量が多い野菜、果物などの食品を多く摂る。
- アルコールをとりすぎない
- タバコを吸いすぎない
- 有酸素運動をする (適度な運動によって善玉コレステロールが増加します)
- ストレスをためない (ストレスは善玉コレステロールを減少させます)

Attention!!

悪玉より怖い、
超悪玉って何!?



超悪玉コレステロールとは、小さく密度の高い悪玉コレステロールのこと。血管壁に入り込みやすく、通常の高さの悪玉より病気を引き起こす確率が約3倍高くなります。中性脂肪を減らす食生活で減少していきましょう。