



## 質がポイント〜アブラ談義その2 コレステロール〜

「コレステロールと中性脂肪って何が違うの?」と聞かれたら、どう答えますか?どちらも血液中の脂質ですが、その違いは意外と知られていません。

### 体をつくるコレステロール

中性脂肪は運動で燃やすことができますが、コレステロールは燃えません。中性脂肪がエネルギー源として使われるのに対し、コレステロールは細胞膜やホルモンの材料として使われています。車に例えるなら、中性脂肪はガソリンで、コレステロールはボディの素材の1つといったイメージでしょうか。多すぎると動脈硬化の原因となり、心筋梗塞などのリスクが上がる反面、少なすぎると免疫機能が下がったり、脳出血のリスクが上がったりして、多くても少なくとも寿命が短くなるという調査結果が出ています。

### 善玉?悪玉?

コレステロールは血液中ではたんぱく質(乗り物)と結びついて存在しています。この乗り物にはいくつ種類があり、健診では

LDLとHDLの2種類の乗り物にのったコレステロールの量をチェックしています。LDLは肝臓から全身に運ぶ乗り物で、使われなかつたコレステロールが体にたまるため「悪玉」と呼ばれ、140mg/dl以上は多すぎると評価されます。HDLは余分なコレステロールを全身から肝臓に戻す乗り物で、お掃除屋なので「善玉」と呼ばれ、こちらは40mg/dl未満は少なすぎると評価されます。

### 見えないアブラと「質」に注目

悪玉が増えやすい食生活の代表が「飽和脂肪酸」の摂り過ぎです。肉の脂肪や乳製品、加工食品でよく使われるパーム油などに多く含まれています。焼肉・とんかつ・から揚げなどの見えるアブラだけでなく、菓子パン・チョコレート・アイスクリームなどの見えないアブラも要注意です。青魚や植物油に多いn-3系やn-6系の「不飽和脂肪酸」で、脂肪の質のバランスをとることが有効とされています。肉より魚と言われるのはそのためです。中性脂肪の場合と違って、糖質ではなく脂質を減らし、しかもその「質」を改善することがポ

イントになります。

コレステロールと中性脂肪、体内では互に関連し合い、とても巧妙な仕組みで動いています。あなたが気になるのはどちらでしょうか?



一般財団法人 京都予防医学センター  
健康づくりセンター健康推進係

阿部 圭子

### 【問題】

次の効果・効用をうたっている食品で、コレステロールが高い人向けのものはどれ?

- 1) 体に脂肪がつきにくい
- 2) 脂肪の吸収を抑える
- 3) 食後の中性脂肪が気になる方に
- 4) コレステロールが高めの方に

※正解は1つ