

Stop!ざ・メタボNo.46 コレステロールは少ない方がいい!?

メタボの原因となる脂質異常症は、動脈硬化を進行させ、脳梗塞 心筋梗塞などの危険な病気につながります。特に、コレステロールには悪いイメージがありますが、細胞膜やホルモンを作るための大事な材料です。コレステロールには、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールと、善玉と呼ばれるHDLコレステロールがあります。LDLコレステロールは、肝臓で作られ、血液によって全身にコレステロールを供給します。HDLコレステロールは、余ったコレステロールを、肝臓に回収する働きがあります。LDLコレステロールが増えすぎたり、HDLコレステロールが減少すると、血中にコレステロールが残ってしまい、動脈硬化の原因となります。コレステロールは少ないことが良いのではなく、LDLコレステロールとHDLコレステロールのバランスが大切です。

脂質は肉などに含まれる動物性脂肪よりも、植物性脂肪や魚に含まれる脂肪分を摂取するのが望ましいでしょう。

◆脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

- ・ LDLコレステロール： 140mg/dl以上
- ・ HDLコレステロール： 40mg/dl未満
- ・ 中性脂肪： 150mg/dl以上

