

中性脂肪 LDLコレステロール HDLコレステロールってなに？

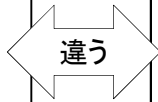
A 中性脂肪とコレステロールの違い

中性脂肪

中性脂肪は活動のエネルギー源

- ①余った中性脂肪は脂肪細胞に蓄える
- ②油だけでなく糖もエネルギーとして使われず、残ると中性脂肪に変えて脂肪細胞に蓄える。

- ・食事の量(油、糖)が影響する
- ・運動をすると中性脂肪は減る



LDLコレステロール

- ①LDLは、細胞膜の材料、ホルモンの材料 となる
- ②肝臓で合成され、体全体に運ばれる
- ③食事から吸収されるコレステロールより、肝臓で合成される量の方が多い(食事1/3、合成2/3) 悪玉コレステロールと呼ばれている。

- ・コレステロールの材料は**糖と油**
- ・食事以外の加齢・遺伝等に影響される
- ・運動をしても、コレステロールは減らない

HDLコレステロール

- ①HDLは、LDLを回収し、肝臓に戻る
- ②HDLコレステロールが少ないと、LDLや中性脂肪が運べず、血液中に残る

↓

高中性脂肪・高LDL血症

↓

余ったLDLは血液中をウロウロしているうちに酸化され、役割が果たせなくなり、血管の内側に取り込まれる → 動脈硬化

B 中性脂肪とコレステロールの運ばれ方

