

コレステロールの大事な役割

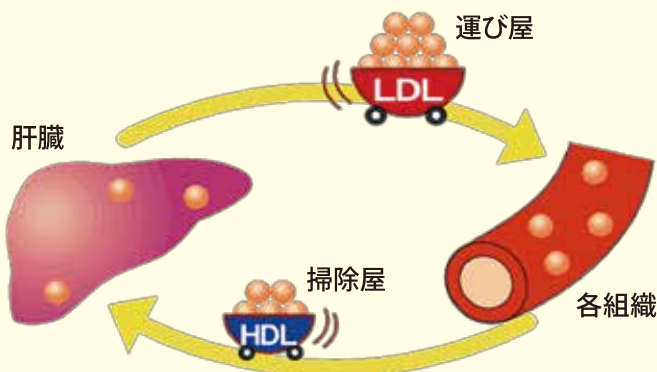
●管理栄養士

あおき かなこ
青木可奈子



コレステロールの役割

コレステロールは健康を害する悪いものではありません。コレステロールは細胞膜やホルモン、脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸の原料になっています。またビタミンDの合成や、記憶・神経の機能にも必要です。このようにコレステロールは必要不可欠なものであり、私たちの敵ではないのです。



コレステロールに良し悪しはない

コレステロールは水に溶けないため、蛋白質と結合して血液中を流れています。つまり、蛋白質の船がコレステロールを乗せて血液の海を航海していると考えてください。この「船」の代表的なものがLDL・HDLです。LDLは全身に必要なコレステロール

を運び、HDLは過剰なコレステロールを回収します。回収されたコレステロールは体を作る材料や胆汁酸として再び利用されます。このように、必要なコレステロールが肝臓から血液中へ出し入れされているだけで、コレステロール自身に良いも悪いもないのです。

高コレステロール血症の原因と改善

体内のコレステロールの約8割は肝臓で合成され、食事由来のものは2割程度です。そのため、必ずしもコレステロールを多く含む食事が高コレステロール血症に繋がるわけではありません。

高コレステロール血症の原因の1つは慢性炎症があることです。炎症のある組織の修復に必要とされて、コレステロールは増えるのです。そのため慢性炎症の場合は無理に減らそうとしてもよいのです。原因のうち1つは酸化・糖化・糖化ストレスによるLDLの変性です。これは、変化したLDLの船に乗っているコレステロールが「再利用」の輪に戻れず血中に溜まっていくためです。

そのため、慢性炎症や、酸化・糖化ストレスの原因となる生活習慣を改善すれば、コレステロール値も自然と良くなります。次に挙げる生活習慣で、当てはまるものがあれば改善していきましょう。

改善ポイント

① 過酸化脂質を過剰に摂取しない。
特に高温で調理したものに注意する。

天ぷらやフライなど

② 精製糖質を過剰に摂取しない。

スナック菓子や
清涼飲料水など

③ トランス脂肪酸の摂取を極力避ける。

マーガリンや
ショートニング

④ 喫煙は控える。

⑤ 精神的なストレスをためない。