

## コレステロール=ワルモノ？

コレステロールや中性脂肪は人体にとって悪いものであると認識されがちです。しかし、人間に欠かすことができないものでもあります。

悪玉コレステロールは、肝臓で合成されたコレステロールを全身に運ぶ役割があります。反対に善玉コレステロールは、全身に運ばれた余分なコレステロールを回収する役割があります。

中性脂肪は体のエネルギー源となるものです。コレステロールも中性脂肪もバランスが大切です。

## 血中コレステロールと食事の関係

実は、血液中のコレステロールは、食事から摂る食品からは2割程度しか反映されず、あとの8割は主に肝臓で合成されたものです。コレステロールを多く含む食品を食べたからと言って、直接血液中のコレステロール値が上がるわけではありません。肝臓で作らせないことが重要です。

## 悪玉コレステロールを上げない工夫

肝臓での合成は食事からの脂肪の摂り方で変わります。コレステロールの合成を促進するお肉の脂身や、バター、チーズなどの飽和脂肪酸は注意が必要です。

コレステロールを上げる食品の頻度や量を控えて、下げる食品を意識して積極的に摂りましょう。

## ●コレステロールを上げる・下げる食品●

下げる食品	
変化させない食品	
上げる食品	

### お肉を食べるときの工夫のポイント

選び方や調理方法を工夫しましょう。

- ・赤身の肉を選ぶ
- ・下ごしらえの段階で脂身をとる
- ・鶏肉の場合は脂肪が多い皮の部分をとる
- ・食べる前に脂肪分を落とす

## 食生活改善普及月間

厚生労働省では、毎年、9月1日～9月30日までの1か月間を「食生活改善普及運動月間」としています。

健やかな成長や健康の保持増進のため、食事を中心とした生活習慣をこまめに見直すことが大切です。

### 健康の第一歩として

食事をおいしく、バランスよく食べましょう！

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL:079-559-6155