



からだ 体にいい、コレステロールもあるの

ぜんだま あくだま 善玉と悪玉の、二つのコレステロール

コレステロールには、^{すうしゅるい}数種類のコレステロールがあります。

その中で、^{なか エルディーエル}LDLとよばれるコレステロールは、^{ちゅうせいしぼう おお}中性脂肪を多くふくんでいて^{ひじゅう ひく}比重が低く、^{どうみやくこうか ひ お げんいん}動脈硬化を引き起こす原因になると^{かんが}考えられているため、^{あくだま}悪玉コレステロールといわれています。

反対に、^{はんたい エイチディーエル}HDLとよばれるコレステロールは、^{ひじゅう たか}比重が高く、LDLを取り除く作用があるため、^{からだ}体にいいコレステロールということで、^{ぜんだま}善玉コレステロールといわれています。

コレステロールは、^{からだ}体にとってなくてはならないもの

コレステロールは、^{けつえき なか}血液の中にあります。「^{ししつ}脂質」といわれる^{しぼう}脂肪のようなものの^{いっしゅ}一種で、^{けつえきちゅう すいぶん}血液中の水分にはとけないため、ほかのものと^{いっしょ}いっしょになって、^{じょう ちい}ボール状の小さなつぶになり、^{けつえきちゅう はこ}血液中を運ばれています。

コレステロールは、^{からだ さいぼう さいぼうまく ざいりょう}体の細胞の細胞膜の材料となったり、^{せい ふくじんひしつ}性ホルモンや副腎皮質ホルモンをつくったりします。また、^{しぼう しょうか たす たんじゅうさん}脂肪の消化を助ける、^{しょうかえき}胆汁酸という、^{げんりょう}消化液をつくる原料となったりするため、^{からだ}体にとっては、なくてはならない^{じゅうよう}重要なものです。

しかし、^{おお}多すぎる場合には、^{ばあい}場合によっては、^{けっかん}血管のかべについて^{けっかん}血管をせまくしたり、^ち血のかたまりで^{けっかん}血管をふさいだりして、^{どうみやくこうか きょうしんしょう}動脈硬化や狭心症などの、^{びょうき げんいん}病気の原因となることもあります。

(監修・保志 宏)

