

# 健康新聞

今月のテーマ  
「動脈硬化とコレステロール」



日増しに寒さが身にしみるようになってきました。コロナも落ち着いてきましたが、気を緩めずに過ごしていきましょう。

今月は、動脈硬化とコレステロールについてです。コレステロールと聞くと悪いイメージを持たれるかもしれませんが、人間の体にとって大切な成分です。しかし、摂りすぎて血液中のコレステロールの量が増えると動脈硬化が起こります。いつまでも健康で過ごせるように、コレステロール値を下げる生活を始めましょう♪

## \*HDL (善玉) コレステロール

全身の余ったコレステロールを回収する。

## \*LDL (悪玉) コレステロール

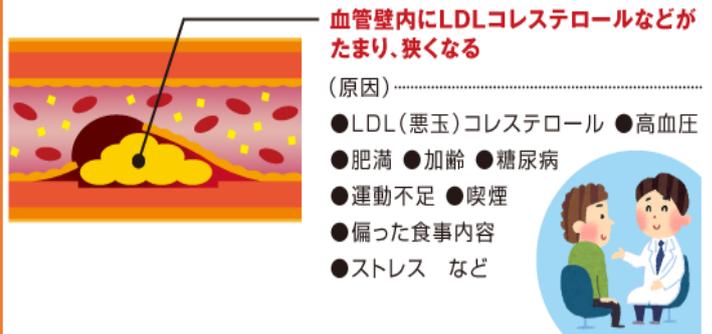
全身にコレステロールを貯める。  
増えると動脈硬化を起こします。



## ★コレステロールの働き★

体の細胞を包む細胞膜、性ホルモンや胆汁酸の原料となりますが、エネルギー源にはなりません。

## 動脈硬化のメカニズムと原因



摂りすぎない  
糖分!  
塩分!  
脂分!  
塩分!

## ~今月のワンポイント川柳~

### 《動脈硬化を防ぐ》

動脈硬化は血管が老化し硬くなった状態です。糖尿病と高血圧を放置しないことが動脈硬化の進行をくい止めます。



## ちょっと一言

緑黄色野菜は、抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンC・Eがたっぷり含まれ、動脈硬化の予防にも効果的です♪



## お知らせ

### 糖尿病テキストを販売中!!

糖尿病に関する情報が満載です  
筑後市立病院の2階売店で購入できます

発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会  
発行月：2021年 11月 No.10

不飽和脂肪酸はコレステロールを下げる効果がありますが、摂りすぎないようにしましょう。

飽和脂肪酸		肉の脂身、乳製品、卵黄、チョコレート、バーム油、ココナッツオイル、バターなど
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オメガ9系 オリーブオイル、ペニ花油など
	多価不飽和脂肪酸 (必須脂肪酸)	オメガ3系 魚油(青魚)クルミ、えごまなど
		オメガ6系 植物油(コーン油、大豆油、サラダ油)など
トランス脂肪酸		マーガリン、ショートニング、加工油脂など