



むびょうニュース

特醸酵素が5月21日～7月末までの限定発売されます通常の酵素より原材料も多く、およそ半年かけて熟成させます。酵素力価も平均でおよそ1.5倍と高力価！。

コレステロール、善玉と悪玉の正体とは？

糖尿病、高血圧と並ぶ生活習慣病が、脂質異常症です。脂質異常症の診断に関わるのがコレステロールと中性脂肪です。「悪玉コレステロールであるLDLコレステロールが140mg/dl以上」、「HDLコレステロールが40mg/dl未満」、「中性脂肪が150mg/dl以上」この3つの診断基準の内、ひとつでも該当すれば脂質異常症となります。しかし、脂質異常症は糖尿病や高血圧に比べると、命にかかわる発作を起こす危険は低いと言えます。また、ちょっとした努力で改善も容易です。実際、悪玉のLDLコレステロールが140を超えていても、人によっては容認したほうがいいこともあります。特に、血糖値や血圧に不安がない場合は、160までは気にする必要がないでしょう。逆にコレステロールが低すぎると、抵抗力が落ちて風邪をひきやすくなることもあるのです。また、コレステロールが極端に低いと、がんや感染症、うつ病になりやすいというデータもあります。

コレステロールは脂質の一種で、細胞膜をつくる材料となります。コレステロールの3分の1は脳にあり、他にも副腎皮質ホルモン、男性ホルモン、女性ホルモン、胆汁酸の材料にもなります。つまりコレステロールは生命の維持に欠かせない結構いい奴なのです。

みなさんは、体内のコレステロールは脂っこい食事から摂っていると思っていませんか？実は食事から摂るコレステロールがわずか20～30%で、多くは肝臓などで合成されています。コレステロールが増える最大の原因は、体内で肝臓の代謝が悪くなり過剰につくられることです。それを防ぐためには、夜遅い食事をしないことです。寝る前に食事をする、それ以降のエネルギー消費が少ない為に、エネルギー過多になりがちです。コレステロールを合成する材料は炭水化物、脂質、タンパク質ですので、コレラをどのようにして効率よく代謝させるかがポイントなのです。

コレステロールは善玉と悪玉といいますが、LDL

は細胞膜や各種ホルモンなどをつくる臓器にコレステロールを運搬する、大切な働きをしています。ところが、LDLコレステロールが必要以上に多くなりすぎると、運ぶ先がなくなりLDLはコレステロールを切り離して血液中に置き去りにされてしまいます。この置いていかれた余分なコレステロールが問題を引き起こす悪玉となるのです。

高血糖や高血圧が原因で傷ついた血管の内壁に動脈硬化が起こるこの過程で傷の中に入り込む脂肪があります。その脂肪こそが悪玉のLDLコレステロールなのです。LDLコレステロールは動脈硬化を引き起こす悪玉集団の一味だったわけです。

一方の、HDLはどんな働きをするのでしょうか。HDLは血液中に置き去りにされたコレステロールを回収する清掃トラックのような仕事をします。したがってHDLコレステロールは、善玉コレステロールと呼ばれるのです。回収されたコレステロールは肝臓に運ばれ、胆汁酸の合成に使われます。いわばリサイクルですね。胆汁酸は胆道から十二指腸、小腸、大腸を経て、最終的には便として排出されます。このリサイクル（代謝）システムがうまく回っていれば、脂質異常にはならないというわけです。

LDLコレステロールとHDLコレステロール

