

血液中のコレステロールは、動脈硬化を進行させ、脳梗塞(ううそく)や心筋梗塞などを引き起ります。が、細胞膜やホルモン、胆汁酸(食べた油脂を消化・吸収する時に不可欠なもの)などの材料として、コレステロールは重要な栄養素なのです。『加齢による動脈硬化』は、血液中のコレステロールが数十年もの間に少しずつ血管の内膜にたまり、その部分が次第に硬くなつて起ります。しかし、近年、一月号に書いた『高脂血症による動脈硬化』が著しく増えています。

脂質「主に(中性)脂肪とコレステロール」は水(血液)に溶けない性質(水に溶けやすい性質)のタンパク質に包み込まれた、球状の5

種類のリボタンパク(脂質タンパク質)の形となつたり、LDLと他のリボタンパクが多すぎる場合を『高脂血症』と言います。この患者には自覚症状が殆どありません。

(悪玉コレステロールとも言つ)はコレステロールと

血液中の総コレステロール(1㍑中に2㌘前後が適正値)は、約80%が主に肝臓で脂肪や糖から

1. 食べ過ぎに注意

体重が1kg増えると、血液1㍑中に0.1gの総コレステロールが増え、飲酒や、適度の運動は、HDL(善玉)を増加させるといわれている。

2. 食べる脂肪に注意

また喫煙は、LDLの現れるようです。

高脂血症の予防・治療には、次のような生活習慣の改善が必要です。

3. 適度の飲酒、運動を

4. 飲酒や、適度の運動は、

5. 過度の飲酒、運動を

6. 喫煙は、LDLの

7. 過度の飲酒、運動を

8. 喫煙は、LDLの

9. 過度の飲酒、運動を

10. 喫煙は、LDLの

11. 過度の飲酒、運動を

12. 喫煙は、LDLの

心と がらたの栄養

能岡 浄 [12]

高脂血症を防ぐ方法

少しづつの生活改善が大切

合成され、残りの約20%は食事から取り込まれたものです。そして人体は食物からの摂取量が多い

一方、コレステロール合身の組織・細胞へ運び、脂肪を減らし、赤身の肉や魚、植物油を食べる。

3. コレステロールを多く含む食品を制限する。

4. 食物纖維を多くとる

・遺伝は、高脂血症患者

に含まれる食物纖維は、

な変化は、命取りになり

す。血中にHDLが少なければ、LDLと他のリボタンパクが多くなります。コレステロールを多く含む

世界では、これが原因で現れるようです。

高脂血症の予防・治療には、次のような生活習慣の改善が必要です。

1. 食べ過ぎに注意

2. 食べる脂肪に注意

3. 適度の飲酒、運動を

4. 過度の飲酒、運動を

5. 喫煙は、LDLの

6. 過度の飲酒、運動を

7. 喫煙は、LDLの

8. 過度の飲酒、運動を

9. 喫煙は、LDLの

10. 過度の飲酒、運動を

11. 喫煙は、LDLの

12. 過度の飲酒、運動を

13. 喫煙は、LDLの

14. 過度の飲酒、運動を

15. 喫煙は、LDLの

16. 過度の飲酒、運動を

17. 喫煙は、LDLの

18. 過度の飲酒、運動を

19. 喫煙は、LDLの

20. 過度の飲酒、運動を

21. 喫煙は、LDLの

22. 過度の飲酒、運動を

23. 喫煙は、LDLの

24. 過度の飲酒、運動を

25. 喫煙は、LDLの

26. 過度の飲酒、運動を

27. 喫煙は、LDLの

28. 過度の飲酒、運動を

29. 喫煙は、LDLの

30. 過度の飲酒、運動を

31. 喫煙は、LDLの

32. 過度の飲酒、運動を

33. 喫煙は、LDLの

34. 過度の飲酒、運動を

35. 喫煙は、LDLの

36. 過度の飲酒、運動を

37. 喫煙は、LDLの

38. 過度の飲酒、運動を

39. 喫煙は、LDLの

40. 過度の飲酒、運動を

41. 喫煙は、LDLの

42. 過度の飲酒、運動を

43. 喫煙は、LDLの

44. 過度の飲酒、運動を

45. 喫煙は、LDLの

46. 過度の飲酒、運動を

47. 喫煙は、LDLの

48. 過度の飲酒、運動を

49. 喫煙は、LDLの

50. 過度の飲酒、運動を

51. 喫煙は、LDLの

52. 過度の飲酒、運動を

53. 喫煙は、LDLの

54. 過度の飲酒、運動を

55. 喫煙は、LDLの

56. 過度の飲酒、運動を

57. 喫煙は、LDLの

58. 過度の飲酒、運動を

59. 喫煙は、LDLの

60. 過度の飲酒、運動を

61. 喫煙は、LDLの

62. 過度の飲酒、運動を

63. 喫煙は、LDLの

64. 過度の飲酒、運動を

65. 喫煙は、LDLの

66. 過度の飲酒、運動を

67. 喫煙は、LDLの

68. 過度の飲酒、運動を

69. 喫煙は、LDLの

70. 過度の飲酒、運動を

71. 喫煙は、LDLの

72. 過度の飲酒、運動を

73. 喫煙は、LDLの

74. 過度の飲酒、運動を

75. 喫煙は、LDLの

76. 過度の飲酒、運動を

77. 喫煙は、LDLの

78. 過度の飲酒、運動を

79. 喫煙は、LDLの

80. 過度の飲酒、運動を

81. 喫煙は、LDLの

82. 過度の飲酒、運動を

83. 喫煙は、LDLの

84. 過度の飲酒、運動を

85. 喫煙は、LDLの

86. 過度の飲酒、運動を

87. 喫煙は、LDLの

88. 過度の飲酒、運動を

89. 喫煙は、LDLの

90. 過度の飲酒、運動を

91. 喫煙は、LDLの

92. 過度の飲酒、運動を

93. 喫煙は、LDLの

94. 過度の飲酒、運動を

95. 喫煙は、LDLの

96. 過度の飲酒、運動を

97. 喫煙は、LDLの

98. 過度の飲酒、運動を

99. 喫煙は、LDLの

100. 過度の飲酒、運動を

101. 喫煙は、LDLの

102. 過度の飲酒、運動を

103. 喫煙は、LDLの

104. 過度の飲酒、運動を

105. 喫煙は、LDLの

106. 過度の飲酒、運動を

107. 喫煙は、LDLの

108. 過度の飲酒、運動を

109. 喫煙は、LDLの

110. 過度の飲酒、運動を

111. 喫煙は、LDLの

112. 過度の飲酒、運動を

113. 喫煙は、LDLの

114. 過度の飲酒、運動を

115. 喫煙は、LDLの

116. 過度の飲酒、運動を

117. 喫煙は、LDLの

118. 過度の飲酒、運動を

119. 喫煙は、LDLの

120. 過度の飲酒、運動を

121. 喫煙は、LDLの

122. 過度の飲酒、運動を

123. 喫煙は、LDLの

124. 過度の飲酒、運動を

125. 喫煙は、LDLの

126. 過度の飲酒、運動を

127. 喫煙は、LDLの

128. 過度の飲酒、運動を

129. 喫煙は、LDLの

130. 過度の飲酒、運動を

131. 喫煙は、LDLの

132. 過度の飲酒、運動を

133. 喫煙は、LDLの

134. 過度の飲酒、運動を

135. 喫煙は、LDLの

136. 過度の飲酒、運動を

137. 喫煙は、LDLの

138. 過度の飲酒、運動を

139. 喫煙は、LDLの

140. 過度の飲酒、運動を

141. 喫煙は、LDLの

142. 過度の飲酒、運動を

143. 喫煙は、LDLの

144. 過度の飲酒、運動を

145. 喫煙は、LDLの

146. 過度の飲酒、運動を

147. 喫煙は、LDLの

148. 過度の飲酒、運動を

149. 喫煙は、LDLの

150. 過度の飲酒、運動を

151. 喫煙は、LDLの

152. 過度の飲酒、運動を

153. 喫煙は、LDLの

154. 過度の飲酒、運動を

155. 喫煙は、LDLの

156. 過度の飲酒、運動を

157. 喫煙は、LDLの

158. 過度の飲酒、運動を

159. 喫煙は、LDLの

160. 過度の飲酒、運動を

161. 喫煙は、LDLの

162. 過度の飲酒、運動を

163. 喫煙は、LDLの

164. 過度の飲酒、運動を

165. 喫煙は、LDLの

166. 過度の飲酒、運動を

167. 喫煙は、LDLの

168. 過度の飲酒、運動を

169. 喫煙は、LDLの

170. 過度の飲酒、運動を

171. 喫煙は、LDLの

172. 過度の飲酒、運動を

173. 喫煙は、LDLの

174. 過度の飲酒、運動を

175. 喫煙は、LDLの

176. 過度の飲酒、運動を

177. 喫煙は、LDLの

178. 過度の飲酒、運動を

179. 喫煙は、LDLの

180. 過度の飲酒、運動を

181. 喫煙は、LDLの

182. 過度の飲酒、運動を

183. 喫煙は、LDLの

184. 過度の飲酒、運動を

185. 喫煙は、LDLの

186. 過度の飲酒、運動を

187. 喫煙は、LDLの

188. 過度の飲酒、運動を

189. 喫煙は、LDLの

190. 過度の飲酒、運動を

191. 喫煙は、LDLの

192. 過度の飲酒、運動を

</