

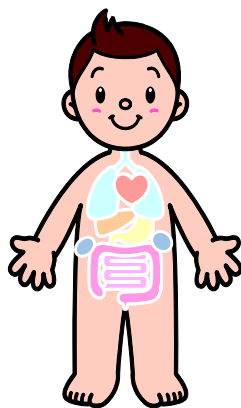
中性脂肪とコレステロール 何が違うの？

中性脂肪とコレステロールは、どちらも血液中に含まれる脂質で、体にとって必要不可欠なものです、それぞれ役割や増える要因などが違います！

中性脂肪の役割

体を動かす
エネルギー源

体温を一定
に保つ



コレステロールの役割

細胞膜の材料

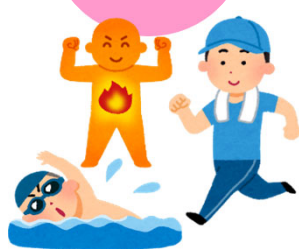
ホルモンの
材料

胆汁酸の材料
脂肪の消化を
助けます

中性脂肪が増える主な要因

摂取
エネルギー

消費
エネルギー



食事で摂ったエネルギーのうち、消費されずに余った分は、肝臓に送られ、中性脂肪が合成されます。

食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足によって、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると中性脂肪が増えていきます。

中性脂肪の基準値

中性脂肪

30～149 mg/dL

コレステロールが増える主な要因

20%
食べ物
から吸収

80%
肝臓で
合成



※飽和脂肪酸を摂りすぎると、コレステロールがたくさん作られます！

コレステロールを多く含む食品



レバー等の内臓系

飽和脂肪酸を多く含む食品



血中のコレステロールは、食べ物から吸収されたものが約20%、肝臓で合成されたものが約80%です。

コレステロールの基準値

LDLコレステロール(悪玉)

60～119mg/dL

HDLコレステロール(善玉)

40以上mg/dL

※日本人間ドック学会基準値より

※中性脂肪やLDLコレステロールは、どちらも増えすぎると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気に繋がります。



動脈硬化は自覚症状がないまま進行します。数値に異常がみられた場合は、放置しないようにしましょう！

