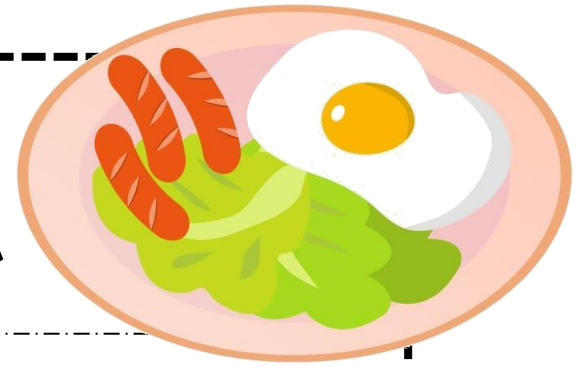


きょうの
食品まめ知識

気になるコレステロール



とかく、悪者扱いされがちなコレステロール。健康診断でもコレステロール値は気になるところですよ。

そもそもコレステロールは人間の体内に存在している脂肪分の一つで、本来は人間の身体にとって欠かせない大切な物質です。人間の細胞膜や副腎皮質ホルモン、胆汁酸などを作る材料にもなっています。

体内のコレステロールの量は人間の身体が一定の状態を保とうとする機能（恒常性）によって常に安定していますが、何らかの原因によって血液中のコレステロールの量が増加すると動脈硬化が起こり、様々な病気の原因となります。ヒトは食物から摂取するコレステロール量が多くなると、体内での合成量が少なくなるようコントロールします。しかし、動物性脂肪を多く含む食品を食べ過ぎると、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）の割合が上昇します。

また、コレステロールの上昇には遺伝的な影響も大きく、過食・偏食、運動不足などの生活習慣が続くと体内でのコレステロールの合成が促進されます。

バランスの良い食事と運動習慣が大切ですね。

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>