

# コレステロールを下げるポイント



ポイントは「LDL受容体」の働きを高めること  
↓  
飽和脂肪酸を減らして、不飽和脂肪酸を増やすと良い

入れない

- **食物**からのコレステロールの取込みを少なくする。  
～コレステロールを多く含む食品(鶏卵・魚卵・内臓等)を食べ過ぎない。
- **食物繊維**は、腸からのコレステロール吸収を抑制します。

作らない

- **過食**による過剰エネルギー(糖質や中性脂肪)摂取は、肝臓でのコレステロール合成を高めます。

ためない  
(出す)

- **動物性脂肪**に多く含まれる飽和脂肪酸は、コレステロールを増やします。  
①LDL受容体(コレステロール処理)の合成を低下させて、コレステロールを増やします。
- **魚**に多く含まれる不飽和脂肪酸は、コレステロールを減らします。  
①肝臓で、コレステロール→胆汁酸への変換を促進して、コレステロールを減らします。  
②LDL受容体(コレステロール処理)の合成を促進させて、コレステロールを減らします。
- **食物繊維**は、コレステロールの再吸収を阻害して、便として体外に排泄。
- **運動**して、コレステロールの原料となる中性脂肪を燃やす。



血中コレステロール濃度



冷蔵庫に入れると...

**飽和脂肪酸**  
固まる油

**飽和脂肪を含む割合の多い食品**  
脂身の多い肉、ベーコン、ソーセージ、ロースハム、チーズ、バター、油で揚げたインスタントラーメン、ポテトチップス、チョコレート、クッキー、ビスケット、ドーナツなど

**不飽和脂肪酸**  
固まらない油

**不飽和脂肪を含む割合の多い食品**  
大豆油、菜種油、ごま油、豆腐、味噌、油揚げ、魚介類、魚の卵など

閉経に伴ってコレステロールが高くなる理由  
(1)女性ホルモンは「LDL受容体」の働きを高めます。  
(2)女性ホルモンはコレステロールを材料として作られます。