

# コレステロールって何だ？



詳しく深く知りたい方は Wikipedia 等でご覧ください。軽くさらっとでいい人用です。

コレステロール

コレステロール：体の細胞膜の成分、ホルモンやビタミン D、胆汁酸の原料としても生まれています。ビタミンの吸収も助けています。生命維持に絶対必要。ないと困る成分です。

HDL たんぱく質  
がくっついた  
コレステロール

HDL コレステロール：古く劣化したコレステロールを回収する集荷部隊。たんぱく質。

LDL たんぱく質  
がくっついた  
コレステロール

LDL コレステロール：全身に新鮮なコレステロールを運ぶ配達部隊。たんぱく質。

劣化した  
コレステロール

マクロファージ  
白血球の一種  
血液の掃除屋

集荷と配達のバランスが良いと、新鮮なコレステロールが細胞に供給され、いい感じ。

LDL が新鮮なコレステロールを配達しすぎると、酸化や糖化します。それが血管の壁に入り込むとマクロファージは出動しゴミと認識して食べ、食べ過ぎると、死にます。

しかし！

死骸になったマクロファージは、動脈硬化やプラークと言われるコブになり、血管を細め、破裂しやすい状態に。(破裂すると・・・ご存じのとおりです。)

心筋梗塞になった人の約半数が LDL は正常値だったことをご存知でしょうか。下の式にある、**レムナントコレステロール**が関わっています。マクロファージの大好物。(酸化や糖化した LDL コレステロールより 4 倍以上好き) よく食べよく死ぬ。プラークの生成が速い。余談ですが、糖化したコレステロールは細胞が受け取りません。なので細胞の要望に応えるべく、肝臓は一生懸命、新鮮コレステロールを作り、LDL で運ばれます。HDL が少ないと糖化した LDL コレステロールが増え、マクロファージが食べ死ぬ。プラークができる。ただの悪循環。これが高血糖。

## nonHDL コレステロール (極悪玉コレステロール)

総コレステロール = HDL コレステロール + 酸化・糖化 LDL コレステロール + レムナント (残り物) コレステロール

<p>└ 140-199mg/dl が基準値</p>	<p>└ たくさんあっても、 いいとは言えない。 └ 40-119 mg/dl が基準値</p>	<p>└ マクロファージは普通に 清掃活動をする。 └ 60-119 mg/dl が基準値</p>	<p>└ マクロファージは目の色を 変えて清掃活動をする。 └ 150~169 mg/dl やや危険。 170 mg/dl 以上は危険。 210mg/dl 以上は異常。</p>
--------------------------------	--	---	--

脂

で極悪玉コレステロールを下げよう！  
青魚に多い EPA (エイコサペンタエン酸、オメガ 3 の一種) という不飽和脂肪酸が有効。  
・レムナントコレステロールの増加を抑える  
・HDL コレステロールの質が向上し集荷能力向上  
レジスタントスターチ (イモ類や豆類にある) も効果が期待できます。

総コレステロールの記載がない時は、LDL 数値に 30 を足す。(目安)

こそっと・・・

不飽和脂肪酸オメガ 3 熱に弱いので注意。クルミ・アマニ油・えごま油も豊富。クルミは 1 日 10 かけぐらいで OK。  
有酸素運動も有効です。週に 3 回 30 分程度で効果に期待。

今回は、菌の磨き方