

● コレステロールのはたらきと摂取

コレステロールは脂質の一種で、食品からの摂取量に応じて体内で合成されます。卵黄、レバー、ヤリイカ、うなぎの蒲焼、生クリームなどに多く含まれています。皆さんはコレステロールというと、どのようなイメージを抱きますか？一般に悪者と言われがちなコレステロールですが、実は体にとって重要な働きをしています。

体の構成成分になる

コレステロールのもっとも重要な働きは細胞膜を構成することです。また、体の機能を調整するさまざまなホルモン、消化を促進する胆汁酸、皮膚に存在するビタミンD前駆体（日光に当たるとビタミンDになる）の材料にもなります。




とはいえ、摂りすぎには要注意。コレステロールを摂りすぎると、細胞中に運ばれるコレステロールの量が過剰となり、それらが血管の壁にたまることで動脈硬化を引き起こす要因になると考えられています。また、ある種のがんの罹患率が高くなるともいわれています。そのため、適度な量を工夫して摂取する必要があります。

① 食物繊維と一緒に

食物繊維はコレステロールをからめとって排泄させ、過剰な吸収を妨げる働きがあります。コレステロールをとる時には、野菜やいも、豆、海藻、きのこなどを同時に食べましょう。

② n-6系脂肪酸の油で調理 

n-6系脂肪酸であるリノール酸は、血中コレステロール値の上昇を抑える働きがあり、サフラワー油やひまわり油に多く含まれています。このような油を調理に使うのも効果的です。

③ コレステロールを下げる成分をとる 

イカやエビ、タコ、貝などにはアミノ酸の一種であるタウリン、大豆にはたんぱく質のグリシニンが豊富に含まれており、これらは血中コレステロール値を低下させる作用が期待されています。

いかがでしたか？体にとって必要不可欠なコレステロール。日々の食事から上手に取り入れることで、健康な体づくりを心がけましょう。

【参考】 あたらしい栄養学、(2014)、吉田企世子、松田早苗、高橋書店、p187
農林水産省、「脂質による健康被害 2017/5/11、

http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/trans_fat/t_eikyou/fat_eikyou.html