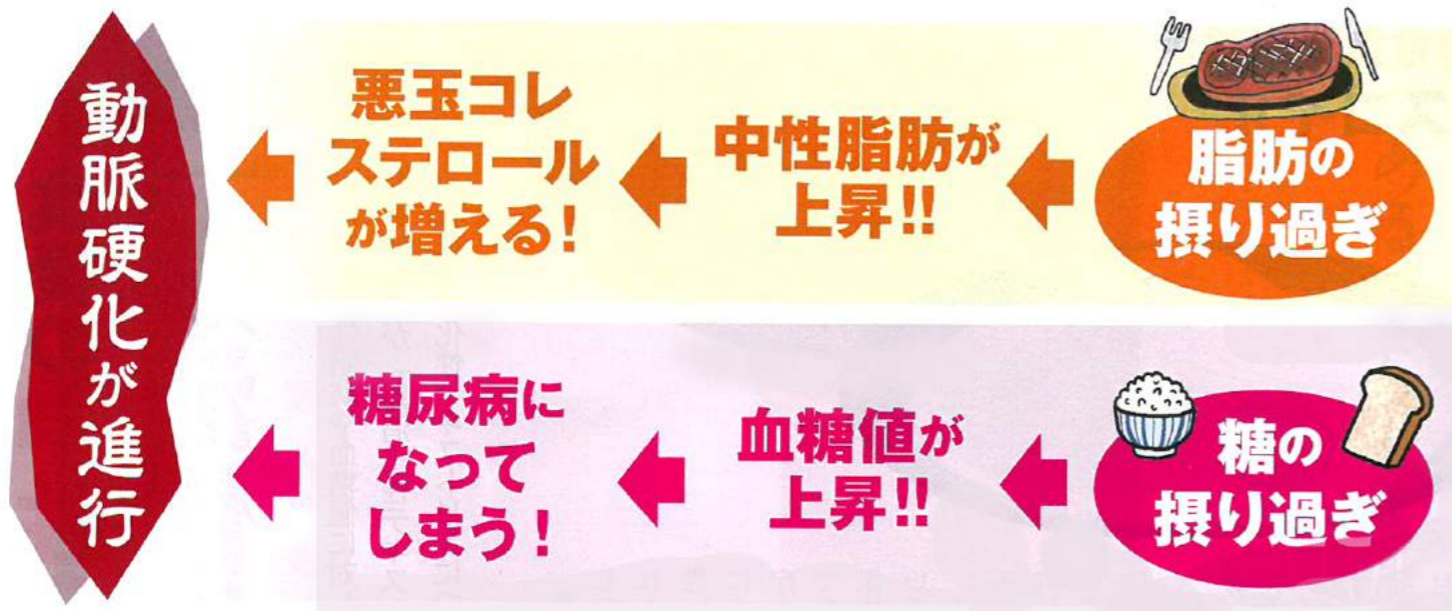


摂り過ぎた脂肪と糖の、動脈硬化との関係



中性脂肪のせいで増える、超悪玉コレステロール!

脂肪を摂ると、血液の中に含まれる「中性脂肪」が上昇します。ただし、血液は水で満たされているのに対して、脂である中性脂肪は水に溶けないので、中性脂肪はそのままでは体内を移動することができません。そこで登場するのが、水に溶けるアポタンパク質という乗り物です。このアポタンパク質が脂とくっつくことで、中性脂肪は体内を移動できるようになるのです。

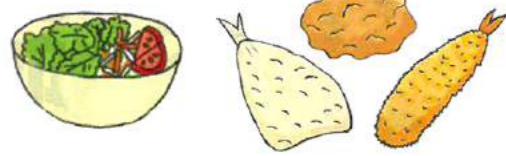
ところが、食べ過ぎによって中性脂肪が増えてしまうと、今度は乗り物が足りなくなってしまう。本来なら、中性脂肪やコレステロールなどの脂質をすべて運ばなくてはいけないのに、運びそこねたコレステロールが体内に取り残されてしまうのです。こうして、**中性脂肪を摂り過ぎると、悪玉コレステロールも上昇してしまいます。** 増え過ぎた悪玉コレステロールは超悪玉コレステロールに変化して血管を傷つけるので、最終的には動脈硬化につながるというわけです。

血糖値が高いと血管にダメージが!

一方、糖を摂ると上昇するのが「血糖値」です。食事を摂ると、すい臓からインスリンが分泌されて血糖値を正常な範

食生活を見直しましょう!

野菜から食べる **揚げ物を控える**



野菜→肉→ご飯、の順番で食べると、食物繊維を胃に入れておくことで血糖値の急上昇を防げます。

脂の多い食事は控えましょう。またAGEは、高熱の加熱調理で多く産生されるので要注意です。

囲に抑えてくれるのですが、血糖値が上がりすぎると、インスリンが効かなくなったり、すい臓が疲弊して分泌量が少なくなったりして、さらに血糖値が上がるとい悪循環に陥ります。最終的には**糖尿病になり、動脈硬化を進行させてしまうのです。** 摂り過ぎた糖は中性脂肪に変わって体内に貯蔵されるので、両方の数値が上がってしまうのも問題です。

最近、専門家の間で話題になっているのがAGE(終末糖化産物)の存在です。摂り過ぎた糖が、体を構成するタンパク質と結びついてAGEという毒性の強い物質になり、細胞に深刻なダメージを与えることがわかってきました。骨や肌、血管にも悪影響を及ぼすAGEは、今後ますます注意が必要とされそうです。

このように、中性脂肪と血糖値が上がると恐ろしい結果を引き起こしかねません。日頃から、血管に負担をかけない食生活を心がけてください。

おいしい食事には、脂肪と糖がいっぱい!



北山武田病院 院長
医学博士
橋本 恵 先生

お話

はしもととし●京都大学医学部を卒業後、数々の病院に勤務し、2016年より現職。日本心臓病学会特別会員、日本内科学会認定内科医、日本循環器学会認定循環器専門医。

脂肪と糖は、エネルギー源として必要な成分ですが、現代の日本人は「摂り過ぎ」が心配です。ご飯や麺類にも糖が含まれますし、ドレッシングにも油脂が使われています。脂っこい食事に限らず、おいしい食事をつい「食べ過ぎ」てしまう方は、脂肪と糖に注意してください。

中でもご年配の方は、体を動かすことが減って脂肪や糖を消費しづらくなりますから、特に気をつけましょう。

諸悪の根源は「食べ過ぎ」です。

天ぷらや唐揚げ、チャーハンやラーメンなど、つい食べたくなるおいしい食事は、主に「脂肪」と「糖」からできています。そんな食事を摂ると、気になるのが体の中での中性脂肪と血糖値です。中性脂肪と血糖値が高いと体にどんな悪影響があるのか、医学博士の橋本恵先生にお話をうかがいました。

食事のたびに上がってしまっ…

中性脂肪と血糖値にご用心!!

月刊「茶の間」の
健康最前線!

9月号