



中性脂肪が増えると・・・

HDL
コレステロール
が減る

体脂肪が増えて
血圧・血糖値
を上げる

アディポ
サイトカイン
が悪さをする

奥出雲町「けんこう
楽習塾」では、こん
なことを楽しく習っ
ています。

LDLコレステロールがふえると・・・

LDL
コレステロール
が増える

酸化した
コレステロールが
血管内に蓄積

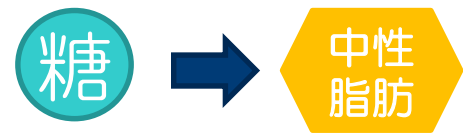
動脈
硬化



奥出雲町「けんこう
楽習塾」では、こん
なことを楽しく習っ
ています。

中性脂肪とは...

身体を動かすための **エネルギー源**
ブドウ糖がなくなったときに変わりになるエネルギー



体内で余ったエネルギーは、ブドウ糖から中性脂肪に変わり、
脂肪として蓄えられる。

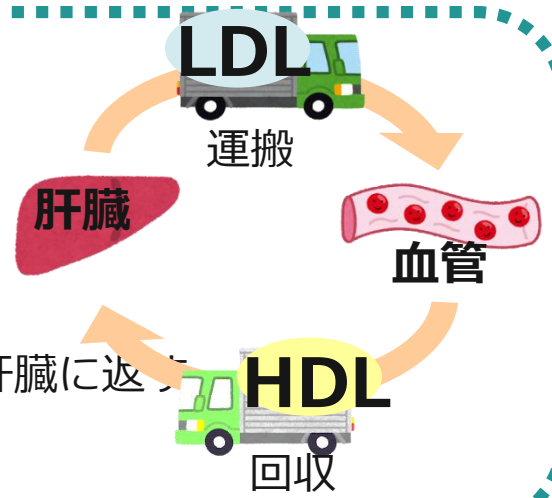


体温を一定に保つ働きもある

コレステロールとは...

細胞膜やホルモンの材料

LDLコレステロール——肝臓から血管にコレステロールを送る
HDLコレステロール——血管内のコレステロールを回収して肝臓に送る



髪や皮膚をなめらかにするためには、コレステロールが必要