

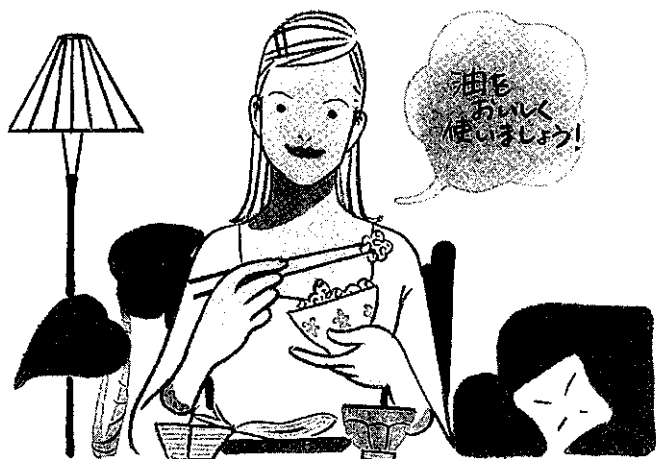
高脂血症にも安心な中鎖脂肪酸

中高年の健康を語るうえで欠かせないのが生活習慣病。なかでも、高脂血症は大きな問題となっています。

高脂血症とは、血液中の脂質のうちコレステロールや中性脂肪が上昇する状態のこと。血液検査で、総コレステロール値が 220mg/dl 以上、悪玉コレステロール（LDL）値が 140mg/dl 以上、中性脂肪が 150mg/dl の場合を異常値と判断します。また、善玉コレステロールが低いのも問題で、善玉コレステロール（HDL）値が 40mg/dl 以下の場合も要注意です。

高脂血症そのものには症状はありません。ですが、ほうっておくと血管壁にコレステロールがくっついて、いわゆる「血液ドロドロ」の状態に。その結果、動脈硬化がこり、命にかかわる心筋梗塞などの合併症をおこしやすくなります。

女性の場合は、ホルモンとのかかわりで、閉経前は比較的コレステロールが上昇しにくいのですが、閉経後に急激に悪玉コレステロール値が上がる人が増えます。実際、「55



歳以上の女性」も危険因子のひとつにあげられているのです。

さらに最近では、食後に急激に血液中の中性脂肪が上昇する「食後高脂血症」も問題になっていきます。食後高脂血症の人は、1日のうちかなり長時間にわたって中性脂肪の濃度が高い状態になっているので、こちらも動脈硬化の大きな危険因子。

こうなると、どうしても脂肪を避けたいようになりますね。

そんな方でも、中鎖脂肪酸なら体内で中性脂肪に変わることがほとんどないので、食べても安心。油をおいしく使っていたいくことができるので、食事療法も苦しくないのではないかと思えます。