

今治市民の皆様のためのすてき健康講座

「脂質(あぶら)」の善と悪①

第43話

医療法人
かとう内科
加藤丈陽先生

コレステロールと聞くと、漠然とあまりよくないものと思っている人もいるのでは？今回は加藤丈陽先生にどのような種類があり、どのような働きをしているかを教えてもらいました。

「善」と「悪」に分けていくだけなんです。同じコレステロールが「善

マイタウん・コレステロールが高いとよくない、というのをよく聞きますが中性脂肪が高

悪玉もあって頭がこんがらがらそうですね。加藤・確かに善玉とか

まずコレステロールが80%が肝臓で作られるので、燃やすエ

LDLコレステロールとHDLコレステロールの比率が大切

ステロールとは「脂質」で「運動して燃やす、下(あぶら)」の一種で、

50g蓄えられていま「脂質(あぶら)」と「悪玉」と言われている

「善玉」と言われているのは何なんですか？

「善玉」「悪玉」は人の体にとって「善」か「悪」かによって、すな



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会 老年病専門医

ポイント

- ☆コレステロールが高い = 悪いわけではない。
- ☆LDLとHDLのバランスが崩れて LDL過剰になると悪い(=動脈硬化が進む)



「善」かどうかによって

こすかどうかによって

「善」と「悪」に分けて

行くだけなんです。同じ

コレステロールが「善

に入ると...

マイタウん・粒状に!

加藤・そうなるにあち

こちに詰まって大変な

ことになるのでリポタ

ンパクと呼ばれる物質

にコレステロールはすつ

を果たしています。ど

ちらも大切な栄養素で

あるコレステロールを、

滞りなく全身に行き渡

らせるための重要な役

割を担っているのだ

です。

マイタウん・体中にあ

んこ餅ならぬコレステ

ロールを届けているわ

けすね。

加藤・ここで食事や体

質などによって、LD

Lが増えすぎたり、余

分なコレステロールを

次回予告

次回、今治市民の皆様

のためのすてき健康講

座は「脂質の善悪②」で

おすすめ物件情報

売土地		
300万円 36 西条市楠 土78.48坪★現状:更地 地 宅地 田 田圃居住地区	680万円 52 中日吉町2 土38.05坪(建物有) 地 宅地 田 田圃第一種住居地域	980万円 54 神宮 土89.99坪★現状:建物有 地 宅地 田 田圃市街化調整区域
700万円 55 黄金町1丁目 土146.95坪★現状:更地 地 宅地 田 商業地域	1,180万円 56 南島生町4丁目 土84.09坪★現状:畑 地 田 田 第一種住居地域	応談 57 玉川町 土65.94坪★現状:宅地 地 宅地 田 田圃市街化調整区域
中古住宅		
1,700万円 9 大新田町5 土146.66坪 築38.75年 田 田圃平屋建て 築34年以上	990万円 11 波方町樋口 土99.25坪 築40.79年 田 田圃 木造2階建て 築33年	1,700万円 12 野間 土377.99坪 築57年 田 田圃 木造平屋建て 築45年以上
1,500万円 14 古国分 土70.72坪 築82.42年 田 田圃 鉄骨造3階建て 築35年	1,500万円 15 南宝来町 土60.24坪 築39.62年 田 田圃 木造2階建て 築67年	600万円 36 延喜 土59.71坪 築32.55年 田 田圃 木造2階建て 築46年

新築住宅

今治市 桜井 広い土地+高性能の平屋販売会 (146.21坪) (30.31坪)

モデルハウス販売中

パナソニックビルダーズグループ

安心の不動産売買 売家 マンション 売地

不動産に関する事なら、ロー戸建て・土地・マンションなどの

お気軽にご相談ください 売却をご検討の方

秘密厳守 現金優待OK 空き物件の管理が大家で売却を考えている方

相談・売却費用無料! 買値の予定があり売却を急ぐ方

新春初売フェア開催!

とてもお得な優良物件を多数取揃えてお待ちしております

今治市 中古住宅

OPEN HOUSE

1/8 SAT, 9 SUN, 10 MON

今治市中日吉町3丁目6-7



- POINT
- 西高隣りで便利な立地
 - 日当たり良好な広々リビング
 - 3階建て店舗併用住宅
 - 収納力抜群の屋根裏部屋

物件概要

- 土地: 36.63坪(121.10㎡)
- 建物: 延べ51.03坪(168.71㎡)
- 構造: 木造スレート葺3階建て
- 築年数: 平成9年(築24年)

1,800万円

今治市 分譲地

新谷 田園風景が広がる閑静な立地



今治市 北島生

1区画 50坪~

坪単価 17万円~

鳥生小/立花中校区 ★現状:畑

地 田 田圃 第一種中高層住居専用地域

今治市 町谷

富田小/南中校区

871.2万円

土54.45坪★現状:空き家

地 宅地 田 田圃市街化調整区域