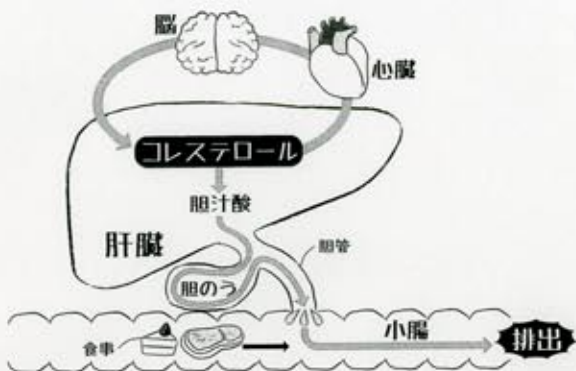


..... コレステロールを排出する肝臓の働き .....



コレステロールが増えると胆汁酸となり排出される

ロールをつくる工場であり、貯蔵庫であり、排出場でもあるのです。

**食べものから取ったコレステロールが多いと、肝臓はコレステロールをつくる量を自動的に減らして調節するしくみになっています。**

また、コレステロールが過剰になると、肝臓の酵素によって分解され胆汁酸となります。そして胆汁として胆のうに送られ、さらに小腸に送られて便となり体外に排出されます。

このように、肝臓では体内のコレステロールが一定になるように需要と供給のバランスを上手に調整しているのです。

健康な人では、100～150gのコレステロールが体内にあり、脳や筋肉など、さまざまな場所で働いています。

# 体内にはコレステロールを コントロールする機能がある

コレステロールは肝臓で貯えられたあと分解され、一定の量に保たれる

人間の体に必要不可欠なコレステロールは、体内で1日に1～1.5gが合成されています。食べものから摂取されるコレステロールは0.3～0.5gといわれています。つまり、コレステロールは食べものからは2～3割程度しか摂取されておらず、体内で7～8割がつけられているのです。

もともと体内でつくられるうえに、食べものからも取り入れられたら、血液中のコレステロールがどんどん増えてしまうと心配になることでしよう。でも、その心配は無用です。体内には、コレステロールを調整する機能がきちんと備わっているからです。

コレステロールがつくられるのはおもに肝臓です。食べものに含まれているコレステロールが体内に取りこまれると、いったん肝臓に貯えられたあと分解されます。肝臓はコレステ