

～医療現場で役立つ知識～

このコーナーでは、医療現場で何気なく使われている言葉の解説をシリーズで行っていきます。第1回目のテーマは「高脂血症」です。

コレステロールの高い患者さんが言いました。

「私は善玉菌を増やすためにヨーグルトをたくさん食べているから大丈夫です。」

善玉菌と悪玉菌 **善玉コレステロールと悪玉コレステロール**

これらは全く違うものです。

善玉菌・悪玉菌といわれるのは腸内細菌のこと。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂ることで腸内環境が良くなるといわれています。

一方、善玉コレステロール・悪玉コレステロールとは血液中の脂（あぶら）のこと。動物性脂肪を摂りすぎることによって悪玉コレステロールが増え、血管の詰まる病気を引き起こします。

ヨーグルトも乳脂肪といわれる動物性脂肪の仲間です。摂りすぎは良くありません。