脂肪細胞の中身はなんだと思いますか？

22.5.6

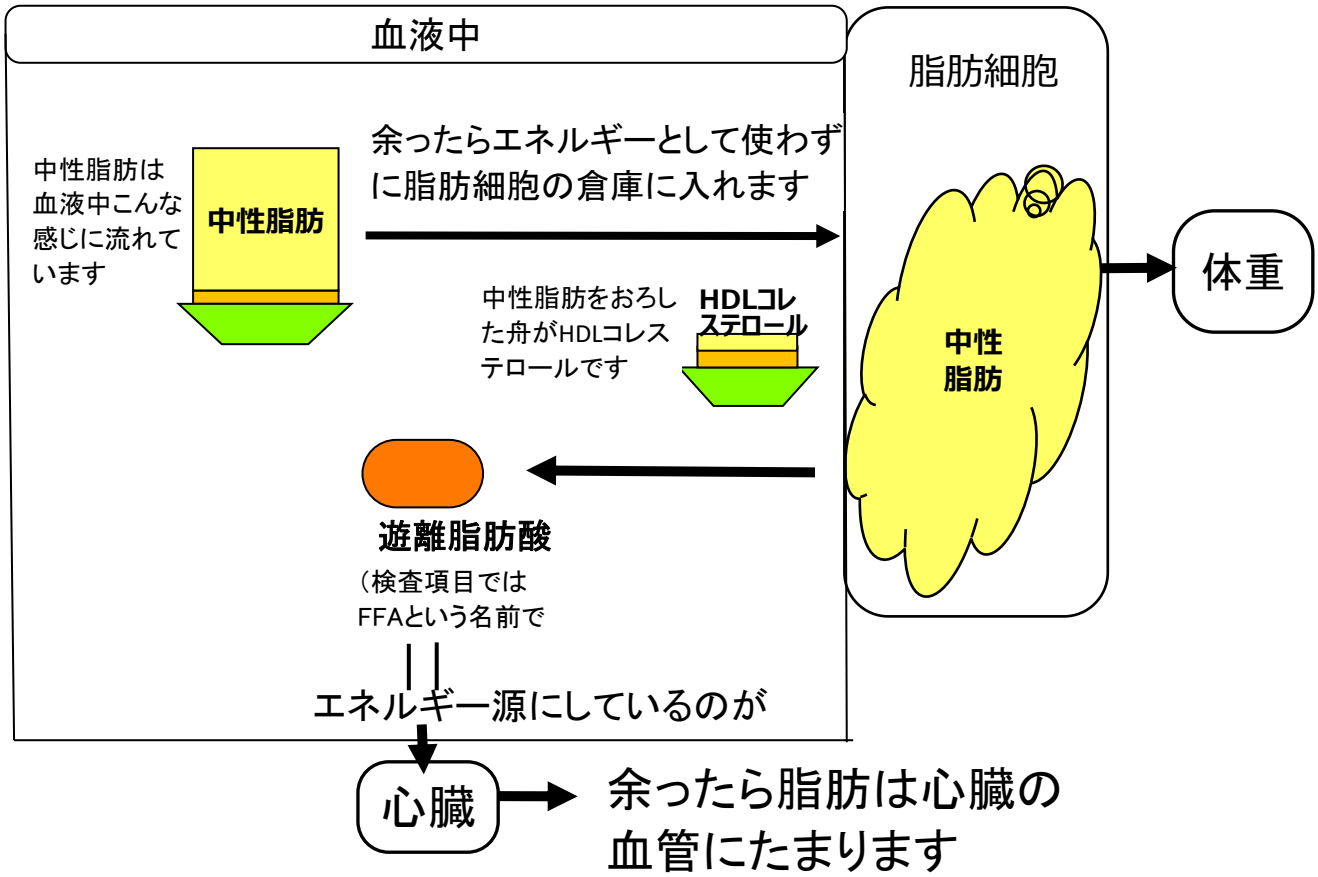
① 体重が増えたAさんは健診データで何が増えてきたんだろう？

年齢	29歳	30歳	35歳	47歳	49歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳
BMI	21.6	20.9	22.4	21.7	22.3	26	26.1	25.7	26.5	26.3	26.8	27.2
体重	58	56.5	60.5	57.9	59.7	70	69.9	69.4	71.1	71	71.9	73.1
中性脂肪	106	109	236	187	79	302	160	210	152	155	172	179
HDL	67	67	44	36	47	44	53	51	51	48	50	48

中性脂肪は約10時間で脂肪細胞（倉庫）に入ります。

中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが少なくなります

② なぜ中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが少なくなるのでしょう



③ 体重が4～5kg減ると中性脂肪もHDLコレステロールも改善されます