

たんぽぽ通信

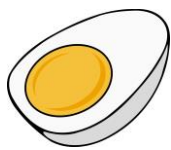
Vol. 67 2015年4月10日発行 たんぽぽ薬局 志木店

コレステロールのお話

「コレステロールは過剰摂取を懸念すべき栄養素ではない」と米国の新食生活指針が発表されました。(2015年3月29日付 日本経済新聞)

皆さんの中にも人間ドックでコレステロールの数値が異常だと判断され、病院を受診する多いと思います。この発表にはどのような理由があるのでしょうか？

年齢や性別にもよりますが、血液中のコレステロールのうち食事から摂る分は、約2割です。残りの約8割は、肝臓で作られ体内でリサイクルされます。要するに、コレステロールを多く含む卵やエビ、イクラなどを避けても血液の濃度はほとんど変わらないのです。



厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」対策検討会でも、昨年まとめた報告書にコレステロールの摂取目標量を盛り込みませんでした。既に血液中のコレステロールの値が高い人でも、摂取を減らせば心筋梗塞や動脈硬化

を予防できるかは明らかではないのです。コレステロールにばかりこだわるよりも、動物性の飽和脂肪酸を減らし食物繊維を多めに取ると良いとされ、今年施行の15年版では、コレステロールの数値は除外予定です。



2015
April

ここで注意してほしいのは、食事から摂取するコレステロールと血液中のコレステロールは異なることです。血液中のコレステロールの濃度は、LDLコレステロールで血液0.1リットルあたり120ミリグラム以上は脂質異常症とガイドラインで定めています。

そもそもコレステロールって？

コレステロールは細胞膜の重要な材料です。他にもホルモンや胆汁、ビタミンDの原料としての役割も担います。コレステロールを含む食品は動物性たんぱく質や脂溶性ビタミンなどを多く含む場合が多く。摂取を制限しているとたんぱく質不足になり、特に高齢者においては低栄養状態になるので注意が必要です。

コレステロールが動脈硬化などの引き金になるのかは、遺伝子解析によるメカニズム解明が始まった段階なので、まだよくわからないところがあります。



コレステロールは悪いもの？摂ったほうが良いもの？

現段階では、他の栄養素とバランスを崩さないように摂取してほしいと考えられています。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

