

卵食へても大丈夫？



医者が言うことをコロコロ変えるのに、患者さんの信頼がどうのこうのとは…。臍で茶を沸かすようなおかしな話だ。

これまで、鶏の卵なんて目の敵だった。「えっ、毎日、卵を食べるって。卵黄はコレステロールが多い。動脈硬化のもとですぞ」などと、患者さんを脅していた。というのに、

いまさら、「食べても、コレステロールの値には影響ないかも」とは言いにくい。

コレステロール

今年になって、アメリカでも日本でも、コレステロールの摂取基準を削除することに決めたという。となれば、卵をどれだけ食べてもよいことになる。

実は、こういう実験がある。卵黄3個分のコレステロール（750ミリグラム）を毎日摂取し、2週間後に血液を調べた。悪玉のLDLコレステロール値が上昇したひとは全体の35%で、残りの65%のひとは変化がないか、低下した。また、善玉のHDL

コレステロールが上昇したひとは44%もいたというのだ。コレステロールの7、8割は肝臓で合成される。コレステロールの摂取量が多くても少なくても、肝臓で合成量を調節するようなメカニズムがあるらしい。

統計では、血液検査で高脂血症、ことに悪玉コレステロール値の高いひとは、動脈硬化が強くなり、狭心症や心筋梗塞の危険性が明らかに大きい。高脂血症のひとは、コレステ

摂取基準削除にとまどう

ロールの合成バランスに問題があるかもしれない。ワッシーの見解としては、やはり、コレステロールの摂取量は少ないほうがよいと思う。

そしてまた、最近では、血中コレステロールを上げる「飽和脂肪酸」が注目されている。脂身の多い肉は当然として、コレステロールの少ない即席めんやポテトチップスなども、「血中コレステロールを上げる食品」として要注意だ。

医者も忙しい。そのうち、また違う事実が出て振り回されそうだ。

（石黒修三 しいしぐるクリニック・脳神経外科専門医、金沢市在住）