



院長の独り言 (2016年 9月 20日執筆)



今回もまたコレステロールの話です。

私は15年以上前から日本脂質栄養学会に入会しており、食用の油脂に関する栄養学を勉強してきました。皆さんは驚くかもしれませんが、医学部では体系だった栄養学の講義がありませんので、医師は自分で勉強しない限り、栄養に関しては素人の域を出ることができないのです。日本脂質栄養学会は世界に先駆けて2002年に「リノール酸摂取を削減する提言」を採択しました。そして、食用の油脂には、過剰に摂ってはいけないもの、摂った方がいいもの、どうでもいいものの3種類があるという分類による意識革命を推進し、リノール酸系の油の摂取を減らし、 α -リノレン酸系の油の摂取を増やすことを勧めてきました。リノール酸系： α -リノレン酸系の割合は、理想的には1：1ですが、2～3:1までなら許せる範囲です。しかし、特に若者では、油を意識しないと8～10:1くらいになってしまいます。リノール酸はアレルギーや喘息のもとになる物質（ロイコトリエン、トロンボキサンなど）の原料になりますので、近頃のアトピー、喘息、花粉症の増加は、リノール酸摂取の増加と無関係ではないと考えられています。 α -リノレン酸系を多く摂るには、脂の乗った魚、エゴマ油、亜麻仁油などを意識して食べるようにすることです。

日本脂質栄養学会は日本動脈硬化学会とコレステロールについて大げんかをして、新聞記事にまでなりましたが、結局は、コレステロール値は高いほど、ガンになりやすく、長生きであるということが常識になりつつあります。しかし、まだ多くの医師がコレステロール摂取を抑えようとして、栄養指導でもコレステロールを多く含む魚卵や鶏卵などを制限しようとしています。しかし、コレステロールはほとんどが肝臓で作られていますので、口から摂るコレステロールには影響されません。どうぞ好きなだけ鶏卵を食べて下さい。コレステロール神話の終焉です。

