

卵とコレステロールについて

卵とコレステロールについて

市川治療室 No.58/1995.05

- 卵にはコレステロールが多い
- コレステロールは動脈硬化の原因
- 動脈硬化は成人病（心臓病・脳卒中）の原因
- 健康のために卵はあまり食べない方がよい

卵とコレステロールの関係について上記の考え方は常識と言ってもよいでしょう。
しかしこれらとは全く異なった情報もあります。

- 情報１・・・『卵を食べてもコレステロール値は上がらない』

これは本間康彦氏（東海大学医学部教授）の発表です。

その調査内容は、１８人に卵を毎日三個ずつ二週間食べてもらい 悪玉コレステロールの変化を観察したものです。

その結果は悪玉コレステロールが減った人が断然多く（１８人中１１人）特に７０歳以上の高齢者では減少した人の方が多いと報告されています。

- 増えた１８人中２人（１２％）
- 変わらなかった・・・１８人中４人（２５％）
- 減った・・・１８人中１１人（６３％）

- 情報２・・・『コレステロール値が低いとガンになりやすい』

１０年程前、アメリカの医学誌メディカル・トレビュンに 植物油や魚油の摂取を多くして、コレステロールを下げた結果、心筋梗塞は減らず、ガンで亡くなる人が増えたという記事が載りました。

WHO（世界保健機構）の調査もこの傾向を確認しています。

米国心肺血液研究所はコレステロール値が１８０mg以下なら ガンになる危険率が正常な人の約三倍と警告しています。

- 情報３・・・『理想のコレステロール値は？』

正常値は１００～２５０mgとされていますが、次の様な意見もあります。

1. 青木久三氏（名古屋市立大学助教授）

「やや高いコレステロール値の方がホルモンも多く生産されて年齢よりも若々しく 活力にあふれた生活が営めるので２００～２８０mgは必要」

2. 松崎俊久氏（琉球大学医学部教授・前東京都老人総合研究所研究室長）

「２０００人の老人調査ではコレステロール値が２００～２２０mgの層が最も長生き」
コレステロールが腸から吸収される一日の量は制限されていてその量は３００～５００mgです。

ですから卵を食べたからといってコレステロール値は上がりません。
(普通の大きさの卵には約200mgのコレステロールが含まれています)

私は、卵を二年間毎日五個食べ続けてみましたが、コレステロール値は220～240mg位でそれ以上増えることはありませんでした。

貧血・血圧異常・内臓下垂・筋肉劣化・皮膚や髪の弱さ・むくみ・生理不順などの改善にタンパク質は欠くことができない栄養素です。

本間氏（前出・東海大学教授）は次の様なアドバイスをされています。

「タンパク源としての重要性を考えれば、高齢者の卵の制限は無用」

健康のために卵を毎日二個は食べましょう（卵はカロリーが多いので運動をお忘れなく）
