

コレステロール値が高いと揚げ物は控えた方がいい？ 脂質との上手な付き合い方とは

コレステロールは動脈硬化の原因にもなることから、コレステロールは取り過ぎない方がいいと考える方は多いと思います。そこで、今回は気になるコレステロールについて、脂質との関係を絡めながらお伝えします。

目次

1. コレステロールとは？
2. 血中コレステロールを上げる脂質と下げる脂質がある
3. 健保保健師からのひとこと



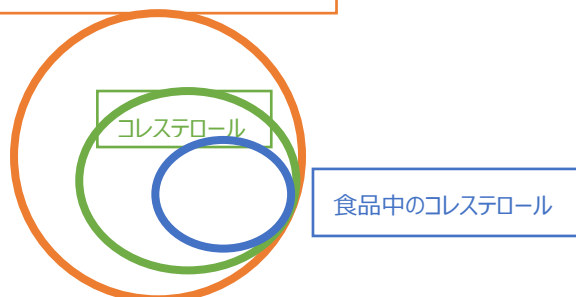
1. コレステロールとは？

○私たちがコレステロールと呼んでいるものには「**血液中のコレステロール**」と「**食品中のコレステロール**」の2種類があります。

「血液中のコレステロール（総コレステロール）」は主に肝臓で合成され、血液に乗って全身の細胞に運ばれて使われます。コレステロールは単独では血液の中を移動できないため、リポたんぱく質と結合して「脂質 + タンパク質 + コレステロール」がセットになった「リポたんぱくコレステロール」という状態で全身に輸送されます。

「血液中のコレステロール」の中のコレステロールの一部に「食品のコレステロール」があるということです。2つのコレステロールの関係性のイメージとしてはこんな感じです。

血液中のコレステロール（リポたんぱくコレステロール）



つまり、「食品中のコレステロール = 血中コレステロール」ではありません。**食品から摂取するコレステロールが血液中のコレステロール値に影響は及ぼしますが、「コレステロールが多いものを食べるとコレステロール値が上がる」という単純なものではないのです。**

○「血液中のコレステロール」には大きく①LDL コレステロールと②HDL コレステロールがあります。この2つを「総コレステロール」といいます。

①LDL コレステロール（悪玉コレステロール）：肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ。
増え過ぎると動脈硬化の原因になります。

②HDL コレステロール（善玉コレステロール）：余分なコレステロールを回収して肝臓に届ける

2. 血中コレステロールを上げる脂質と下げる脂質がある

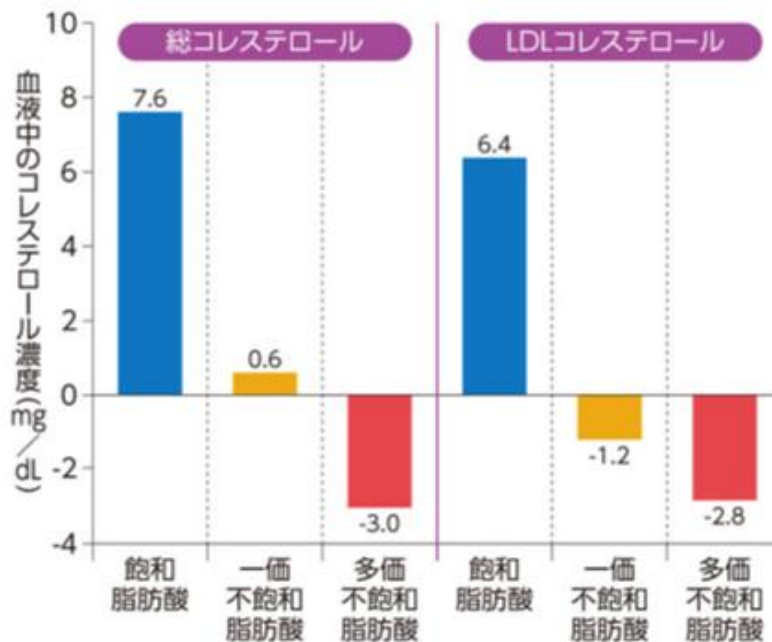
食品から摂取するコレステロールは血液中のコレステロール値に影響しますが、それ以外にも大きく影響を与える食べものがあることをご存知ですか？

それは「**飽和脂肪酸**」です。

一般に常温で固形、乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれます。

※食品に含まれている油脂は分子の構造的な違いから「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分類されます。「不飽和脂肪酸」はさらに「一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸」にわけられます。

<炭水化物を脂肪酸にかえたときの血清コレステロール値の変化>

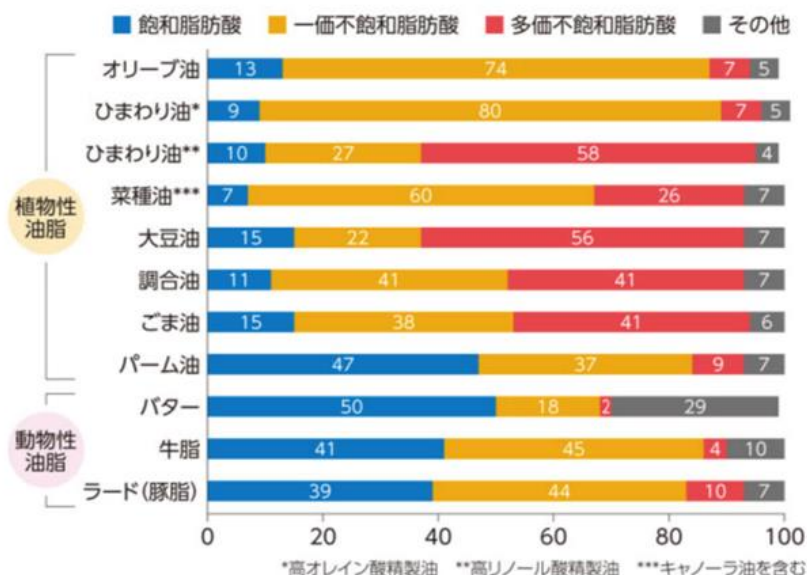


※引用：日本経済新聞 データでみる栄養学「揚げ物はコレステロール値を上げるはウソ」Mensink RP, et al. Effect of dietary fatty acids on serum lipids and lipoproteins: A meta-analysis of 27 trials. Arterioscler Thromb. 1992;12: 911-9.

総コレステロールと LDL コレステロール（悪玉コレステロール）が上昇したのは、3つの脂質のうち飽和脂肪酸だけで、多価不飽和脂肪酸ではむしろどちらも下がっています。

食品に含まれるコレステロールは気にして抑えている方は多いと思いますが、飽和脂肪酸の摂取量も気をつけたいところです。

代表的な油脂の脂肪酸の割合はこんな感じです。



血液中のコレステロールへの影響だけに注目すれば、日常的に使っている植物油はコレステロール値を上げないということになります。植物油を使った揚げ物ではコレステロールは上がらないので、むやみに避ける必要はありません。

かといって山盛りにして食べてしまうのはよくありません。脂質はどの種類もエネルギーが多いので食べ過ぎれば太ります！

それでは、私たちは何から飽和脂肪酸を多くとっているのでしょうか？

それは、、、肉  と 乳類 (牛乳、ヨーグルト、チーズなど)  です。

肉は納得の結果でしたが、意外なことに肉と同じくらい乳類から飽和脂肪酸を摂っています。そのため脂質異常症の方はヨーグルトや牛乳も摂りすぎないようにしましょう。とるなら低脂肪のものを選ぶのがよさそうです。

3. 健保保健師からのひとこと

油脂の種類により血中コレステロール値への影響の仕方は変わるので、手に取る商品を気にかけてみてください。ただ、気を付けていただきたいのは、肥満は脂肪酸とは別の理由でコレステロールを上げてしまうことがあるので、肥満気味の方は揚げ物も含めてエネルギー制限をすることをお勧めします。

<参考文献>・佐々木敏著「佐々木敏の栄養データはこう読む！ 疫学研究から読み解くぶれない食べ方」・Sasaki S, et al. Development of substituted fatty acid food composition table for the use in nutritional epidemiologic studies for Japanese populations: its methodological backgrounds and the evaluation. J Epidemiol. 1999;9(3):190-207.