

# 卵とコレステロール

「コレステロール値が高いので卵を控えるように…」と指導している医者が未だに多いと聞きます。

コレステロールは中性脂肪と共にいわゆる体内の脂肪の一つです。コレステロールは細胞膜や胆汁酸の材料となったり、ステロイドホルモンの材料に利用されたりするもので、体内ではなくてはならないものです。しかし、多くなりすぎると心筋梗塞の死亡率が高くなったり、ガン、糖尿病になりやすくなるため控えるように指導されたりします。

そもそもこの考え方は米国のフラミンガム・スタディという調査結果を取り入れたものなのです。50歳代でコレステロール値の高い男性が心筋梗塞で死亡する割合が高いという結果ですが、女性をはじめそれ以外の人々には、それほど当てはまりません。日本人では虚血性の心疾患は全体から見ると非常に少なく、むしろ総死亡率から見るべき問題だと思います。

しかし、未だに古い医者はコレステロール値が250mg/dlだと薬を出して数値を下げ、そして卵はコレステロール値が高いので控えるように指導するのです。

コレステロールは体内になくてもはならないものです。どんなにコレステロールの入らない食品を選んでも体内で合成して作り出しているのです。食品から入ってこない分、余計に合成しなくてはならない為、器官は早く疲れてしまいます。コレステロールの摂取を控えて良いこと等ありません。

ましてや卵は、バランスの良い栄養価の高い食品です。食べすぎは決して良くありませんが、1日1個くらいは摂るべき食品です。

コレステロール値を下げたいのなら、バランスの良い食事をする事、酒、煙草を止めること、大食しないこと、よく噛むことです。

つまりは生活習慣の見直しなのです。