

実は大切なコレステロールと卵の関係

食に関連する予防医学と豆知識

コレステロールというと、最近が悪者のように取り扱われておりますが、実際には生命を維持していくにはとても大切なものなのです。

副腎皮質ステロイドホルモンや細胞膜を構成する重要な役割を担い、また脂肪吸収を助ける胆汁酸もコレステロールから作られております。従って、コレステロールが不足すればステロイドホルモンが作れなくなり、細胞膜の維持も難しく、また脂肪の吸収にも支障を生じます。では本当に卵を食べるとコレステロールは異常上昇するのでしょうか？今から 60 数年前のソビエトで実験されたデータからの受け売りなのですが、当時、ウサギに卵を摂取させるとコレステロールが上昇し、動脈硬化を来し、最後は死んでしまうという非常に再現性の高い実験で、当時は卵の取り過ぎがコレステロールの上昇を惹起するという考え方が生まれました。ところがウサギは草食動物であり、本来卵を食べる動物ではなく、その後の実験で雑食であるネズミやイヌでは卵を与えたことによってコレステロールの上昇は招かないことが実証されているのです。コレステロールは肝臓で 70% が合成されております。それほど大切なもので、外から摂取することが無ければ、全て合成しなければなりませんね。正常な代謝を維持できれば異常は起きないのです。次号ではアミノ酸と卵の関係について述べてみたいと思います。