

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

▼第13話 体内コレステロールの善玉、悪玉ってなんですか

血中コレステロールは、80パーセントが体内で夜間に脂肪から作られ、残りの20パーセントが食物から摂取されます。脂肪分をとり過ぎると高脂血症（脂質異常症ともいう）になると言われていますが、すべての脂肪が悪玉とは限りません。主な悪玉脂肪（悪玉コレステロール、LDL）は肉類や乳製品に多く含まれる「飽和脂肪酸」です。これはさらさらな血液をドロドロ血に変える原因になります。一方、青魚などに多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）といった「不飽和脂肪酸」は、善玉脂肪酸として、脳の細い血管まで血流をサラサラにする効果があります。

血管の老化は高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの原因になります。肉類は飽和脂肪酸を多く含むので、食べ過ぎると血中の悪玉コレステロールが増加し血栓の原因になることがあります。アメリカ人は1回にビーフステーキを300グラムもたべるので肥満症の原因になりますが、日本人の場合は150グラムくらいですので、むしろ良質のたんぱく質として身体によいのです。適量の肉を食べている人は長生きするといわれています。

たんぱく源として豚肉や牛肉より魚肉が体によいですが、健康を保つためにはある程度の肉も必要です。魚肉よりも獣肉を2倍とるほうがよいとされています。また、魚肉はタンパク源として獣肉類よりは血中コレステロール値を強力に下げる性質があるため、最近では、病院でも魚肉から作られたEPA（商品名：エバテール）が高脂血症予防、血栓予防などの治療に広く使われています



*特別連載寄稿「健康、心、薬」第十三弾に続く！！