

# 健康的に脂質をとろう

Vol. **30**  
Medical life advice

医療法人社団永和会理事長  
慶應義塾大学共同研究員

きのした  
木下

まさよし  
正嘉

## 1 油をとる＝コレステロールが上がるという勘違い。

皆さんは「脂質異常」という言葉を聞いたことがあると思います。これはLDL(悪玉)コレステロールが高く、HDL(善玉)コレステロールが低い状態をいいます。油をとることによってLDL(悪玉)コレステロールが上がるのでしょうか？ 答えはNOです。しかし脂はYESです(大量にとればですが)。

そもそも、コレステロールは動物にしかありません。植物の油にはコレステロールは含まれず、むしろ植物由来の油は不飽和脂肪酸が多いため、LDLコレステロールを下げる作用があります。

しかし、脂は動物由来が基本で、コレステロールと飽和脂肪酸を含むため、LDLコレステロールを上げる作用があります。

では動物性の脂はとらないほうが健康的なのでしょうか？ それはNOです。

## 2 コレステロール＝悪いものという勘違い

コレステロールには3つの重要な役割があります。

- ①細胞膜を作る柱のような役割をし、枯渇すると細胞が弱くなり免疫力などの低下となります。
- ②血圧などの生命維持に必要なステロイドホルモン、性ホルモンなどが作られ、枯渇すると血圧の維持やストレス耐性に異常をきたします。
- ③胆汁酸の原料として油の消化吸収を助け、脂溶性ビタミンであるビタミンA・D・E・Kの吸収を助け、不足すると下痢やビタミン不足になります。

実は、人間の体はコレステロールの骨格部分を作ることはできません。大部分はコレステロールを肝臓で再利用することで補いますが、残りは食事から摂っています。体が必要とする1日のコレステロールは1～2gで、肝臓から70%、食事から30%程度補われています。食事からは1日300～500mg程度必要ですが、食事での吸収率は50%程度なので、1日のコレステロール摂取量は成人男性750mg、女性は600mgを目安にします。

健康やダイエットのために肉を控えている方もいます。確かに食べ過ぎは良くありませんが、適度にとった方が健康的です。表1を見て下さい。

表1 牛肉と豚肉の部位による成分表

肉の部分と部位 (値は100g中)		コレステ ロール	脂肪	エネル ギー
牛肉 霜降り でないもの	肩ロース(脂身付)	69mg	17.4g	240kcal
	もも(脂身なし)	66mg	4.6g	140kcal
	ヒレ	62mg	4.8g	133kcal
豚肉	バラ(脂身付)	70mg	34.6g	386kcal
	肩ロース(脂身なし)	68mg	7.6g	157kcal
	もも(脂身なし)	66mg	3.6g	128kcal
	ヒレ	64mg	1.9g	125kcal

ここで1日の栄養バランスは脂肪50～60g、成人男性の必要カロリー2000kcal、コレステロール750mgと考えると、昼食に牛モモ肉200g、夕食に豚の肩ロースを200g食べても、コレステロールは268mg(35%/日)、脂肪24.4g(40%/日)、カロリー594kcal(30%/日)ぐらいの摂取です。意外に、食べても平気だと思いませんか？

肉類は、吸収しやすい「ヘム鉄」が多く、野菜に比べて鉄分を吸収しやすくなっています。胃酸を抑える薬を飲んでいる高齢者や成長期の子供、生理のある女性に、肉類は非常に重要です。タンパク質を補う面でも効率的です。なによりもコレステロールは動物にしかないので、肉類からしか摂取できません。

鹿児島には牛、豚など素晴らしい食材がそろっています。正しい知識を身につけて、地元の肉を子供だけでなく高齢者もしっかり摂取して、健康な生活を送っていただきたいと思えます。

今回は脂質の中の「脂肪酸」についてお話します。

きのした まさよし  
木下 正嘉

医療法人社団 永和会  
千年メディカルタウン 理事長  
千年メディカルタウン  
〒890-0001 鹿児島市千年2丁目11番14号  
TEL:099-294-9199 FAX:099-294-9198 <http://www.sen-nen.jp>

