

## トピックス

帝京大学臨床研究センター センター長 寺本 民生 先生  
日本女子大学家政学部食物学科 教授 丸山 千寿子 先生  
東北大学大学院農学研究科食品機能健康科学講座 准教授 都築 毅 先生

### トピックス ① 極端な糖質制限は、健康的な生活を阻害しかねない危険も。

ここ数年来、体重を減らすために、糖質制限食の有効性が話題にあがっています。ごはんやパンなどの糖質を控えて、肉や脂を好きなだけ食べられるということで、ダイエッターにもてはやされた経緯がありました。

糖質を制限すると、確かに一時的に体重は落ちやすくなるかもしれませんが、長続きしません。主食に限らず、とることができる食材が圧倒的に減り、栄養のバランスが偏って栄養不足になってしまう心配があるからです。また、主食をまったく食べないという極端な糖質制限（1日に30gくらいしか糖質をとらない）では、脂質の摂取量が増え、健康維持にさまざまな弊害が起こり、かえって生活習慣病のリスクを増大しかねません。

### トピックス ② アメリカから始まったコレステロール摂取制限排除の動き

アメリカでは、1960年頃からコレステロールの摂取は1日300mg以下にしないと提唱していましたが、最近その上限値が削除され話題になっています。また、時を同じくして日本でも、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」でコレステロールの目標量として男性750mg/日未満、女性600mg/日未満という数値が削除されました。

コレステロール値が正常な方は、コレステロールの摂取を制限することはありませんが、コレステロール値が高い人、あるいは食事によるコレステロール摂取に反応する（吸収率が高い）人には、やはりコレステロールの制限が必要です。

コレステロールというと鶏卵の摂取を制限する人が多いですが、鶏卵自体は栄養価がすぐれた食材なので、コレステロールが正常な方などの場合は、栄養上問題ありません。しかしバターや乳製品などの飽和脂肪酸を多く含むものと摂取すると、コレステロールが上がりやすい状態になります。また、イカ、タコ、魚卵などの魚介類にもコレステロールを多く含んでいるものもあります。食べ合わせる食材とともに、絶対量も考慮に入れて食べることをお勧めします。

### トピックス ③ まだまだ日本では低いトランス脂肪酸の危険性への意識

欧米では、心疾患のリスクを高めるといわれている工業的に作られているトランス脂肪酸の含有量の表示を義務化しています。

トランス脂肪酸は、マーガリンやショートニング、それらを使ったビスケットやケーキ、菓子パンなどに含まれています。日本でも、少しずつですが摂取量も増えてきています。トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸の一種で、それ自身にLDLコレステロールを上げ、HDLコレステロールを下げるという作用があり、炎症を引き起こしやすいものですので、その摂取は抑えましょう。