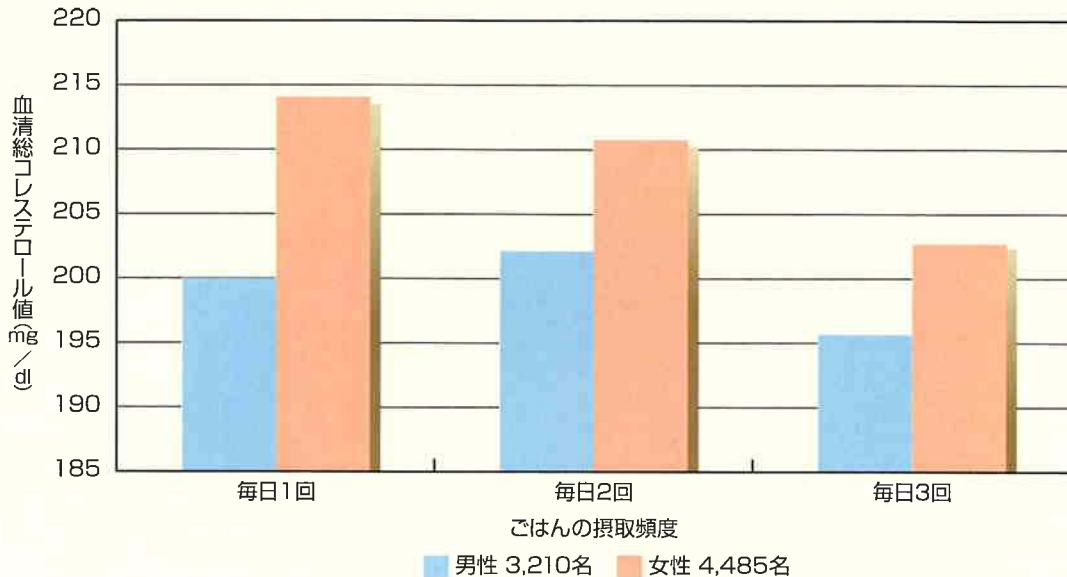




ごはんはコレステロールを抑え、 動脈硬化を予防

ごはんを食べる機会が多い人ほど、血清総コレステロール値が低くなります。また豆腐や納豆などの大豆類と一緒に食べる人ほど低いこともわかりました。動脈硬化などの予防には、ごはん、和食が一番です。

ごはんを食べる習慣と血清総コレステロール値との関連



(平成12年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

データ解説

1990年厚生省循環器疾患基礎調査成績より、30歳以上の男女7,695名を対象として調べた結果です。

男女とも、1日にごはんを食べる機会が多いほど、血清総コレステロール値が低いことがわかりました。お米など穀類を食べる頻度を増やすと、コレステロールを増加させる脂肪類をとる割合が相対的に低くなるためだと考えられます。

食事のKeysスコアが高いほど、血清総コレステロール値が高くなることも判明しました。コレステロール値が高くなりすぎると、血管壁に沈着して動脈硬化の原因になるので要注意です。

先生からのワンポイントアドバイス

上島 弘嗣 先生
(滋賀医科大学医学部医学科福祉保健医学講座教授)

伝統的な和食が健康の秘訣

近年私たちの食生活は、ごはんの摂取量が減少し、脂肪の摂取量が増加するという傾向が見られます。それに伴い血清総コレステロール値が上昇。動脈硬化性疾患の増加が懸念されています。

今回の疫学研究でごはん食の摂取頻度が高いほど、また、ごはんと一緒に大豆類を摂取すると、コレステロール値が低いという結果が出ました。大豆類には、コレステロール代謝を改善する食物繊維が豊富です。

豆腐や納豆をおいしく食べられる、ごはんを中心とした伝統的な和食を見直すことが大切です。

用語集

- 血清総コレステロール＝血液中のコレステロールの総量。今は220mg/dlを超えると高脂血症と診断され、心筋梗塞など動脈硬化性疾患が増加するとされている。
- Keysスコア＝飽和脂肪酸摂取量、多価不飽和脂肪酸摂取量、コレステロール摂取量より決まる数値。数値が高いほど、食事に占める脂質の割合が多い。