

院長の独り言



～飽和脂肪酸と死亡率について～



2017年8月に、世界的な医学雑誌であるランセットに、全死亡率でみると、炭水化物の取り過ぎでは上りますが、脂肪の摂取は下げるとい論文が数篇掲載されました。糖質カットブームに決定的な一石を投じたと話題になっています。



これは非常に大きなコホート研究(特定の地域の人々を長期間に渡って追跡調査する研究)で、北米・欧州・南米・中東・南アジア・中国・東南アジア・アフリカの18カ国の13万5千人余りを対象に7年以上に渡って調査をしました。主な結果は次の通りです。

- 果物・野菜・豆類の摂取が多いほど、心臓血管系に関係しない全死亡率が下がった。野菜は調理したものよりは生野菜の方が効果的だった。
- 炭水化物の取りすぎは全死亡率を上げたが、脂肪の摂取は全死亡率を下げた。常温で固体の飽和脂肪酸(例:肉の脂身)は脳卒中による死亡率を下げた。

果物・野菜・豆類にももちろん糖質は含まれていますが、最も効果的な量は1日に3～4回、375～500グラムと書かれていますので、この量ですと糖質の取りすぎになることはありません。生野菜の方がいいというのは、野菜に含まれている少量の毒で身体が活性化する効果が、調理で損なわれることがあることを示しているのかもしれませんが、近代になってから現代まで、平均寿命を伸ばすために、糖質の果たした役割は大きいとは思いますが、現代においては糖質の取りすぎの弊害の方が大きくなっていると考えられます。



脂肪についての結果は意外だと思われる方が多いかもしれません。しかし、飽和脂肪酸というものは化学的に安定な物質なので、体内に入っても特に悪さはしません。それよりも、不飽和脂肪酸の中でもリノール酸やアラキドン酸は、体内で酸化しやすく、アレルギーや炎症の原因物質を作りますので、取りすぎによる健康障害が懸念されます。

これらを踏まえて、食事のガイドラインも再考する時期に来ていると思います。静仁会静内病院では以前より、糖質を取りすぎないように、脂肪は種類を考えて食べるようにという栄養指導を行っております。