

# コレステロールは低いと良くない

～ 健康な人は食事制限は不必要 ～



ツルガ薬局  
田辺 宗久

「健康な人は、何を食べても  
体内のコレステロール値は大きく変わらない」

2015年5月1日、日本動脈硬化学会がこんな声明文を出したことがご存知でしょうか。これの元とななった研究が、実は2013年に、アメリカ

アメリカの研究では、卵をはじめとするコレステロール含有量の高い物を食べる人と、食べない人を数週間に渡って追跡調査しました。その結果、両者とも血中コレステロール値はほとんど変わりませんでした。健康な人に関しては、食事制限の必要が無いという結論に至りました。



アメリカで91年に報告された事例では、88歳の男性が数年にわたり毎日卵を20～30個食べたにもかかわらず、コレステロール値は生涯にわたって平常値(代謝して胆汁となり体外に排泄されていた)という事例もあります。きちんと処理できる健康な人は、一律にコレステロール制限を考える必要がないことが分かります。ただここで注意して頂きたいことは、誰でもコレステロールをたくさん取っても大丈夫、ということではありません。

要は、全体の食事バランスの中で、コレステロールを考える必要があるということになります。野菜から、お米、大豆類や海藻類、キノコ類、魚やお肉、発酵食品、そして卵などバランスよく食べていくことが健康を保つうえで必要になるのです。

コレステロールは、低ければ低いほどいいというものでもありません。実は、コレステロールは、細胞膜、ホルモン、胆汁の原料になり、体にとって必要不可欠なものなのです。つまり、低いと血管が破れやすくなったり、ホルモンなどのバランスや働きが悪くなってくる恐れがあるのです。

富山大学の浜崎智仁医師は、ある程度コレステロールがある人の方が、感染症になりにくく、元気で、死亡率も低くなると発表しています。



また、新潟大学の岡田正彦医師も、「他の検査数値に大きな異常がなく健康な人であれば、LDLコレステロールが180mg/dLくらいまでであれば、心配しなくても良い」と話しています。

コレステロール値が下がらず悩んでいる方もいるとは思いますが、少しくらい高い方がいいのかも、と前向きに考えてみてはいかがでしょうか。