

血中コレステロールコントロールにおける植物ステロールエステル含有マヨネーズの有用性について

板倉 弘重

茨城キリスト教大学生生活科学部食物健康科学科



高 LDL コレステロール血症が主要な動脈硬化の危険因子であることは、多くの臨床疫学試験で明らかである。特に糖尿病、高血圧、低 HDL コレステロール血症、喫煙など、他の危険因子が合併している場合には、LDL コレステロールの血中レベルが高くなるほど、動脈硬化の相対リスクが高くなる。そのため、これらの動脈硬化危険因子を合併している場合や、メタボリックシンドロームなどの合併が認められる場合には、LDL コレステロール値をより低めに設定することが望ましいと考えられる。

日本動脈硬化学会では、動脈硬化危険因子の合併数に応じて、LDL コレステロール値の基準値を発表している。その基準値を達成することを目標に、生活習慣の改善が必要とされる。LDL コレステロール値の高値を低下させる食事成分の研究が進められ、植物ステロール、水溶性食物繊維、大豆たんぱく質などによるコレステロール吸収の抑制、紅麹や多価不飽和脂肪酸やオレイン酸などによるコレステロール合成の抑制などがあげられる。なかでも植物ステロールは、消化管内でコレステロールのミセル形成を阻害し、コレステロールの吸収を抑制する。臨床試験により、LDL コレステロールの低下作用が認められ、特定保健用食品として認可されている。稀に ABCG5/G8 など植物ステロール排泄にかかわる遺伝子異常症例で、植物ステロールが体内に蓄積されている症例があるので、そのような症例には摂取を控えるべきである。LDL コレステロール値が高値の人は、摂取食品のバランスの中で植物ステロールを含有する食品を利用していくことが推奨される。