

健康診断の活用と脂肪の摂取について

皆さんが毎年受けている人間ドック、血液検査などは労働安全衛生法上、年に1回の健診が義務付けられています。費用は3万円から5万円程度が必要であり、決して安価なものではありませんので、結果に関してはぜひ注意を払って、十分に活用していただきたいと思います。

この健診の中で、中年以降の多くの方々において数値の異常が問題となるのは、脂質代謝系の値です。高いコレステロール値、高中性脂肪値、高LDLコレステロール血症、高γGTPなどでしょう。なぜ高値ではダメなのか。2位じゃダメなんですか？（2009年事業仕分け）とかなんとか、国会の方で発言した方がいましたが、脂質系の値については高くはダメなのです。今、認知症で大いに話題になっている脳ですが、脳組織の60%はこの脂肪です。女性の認知症患者が男性に比べて多いことは内閣府の高齢者認知症の男女比を見ると明らかです。昔の女性が、脂肪がしたたる肉を食べている姿を見た方は多くないと思います。大正、昭和生まれの女性は全体として脂肪の摂取が少なかったのではないのでしょうか。しかし、現在はそんなことはありません。女性の脂肪摂取の増大により、認知症の男女比は将来においては1対1に近づくと思われまます。また、この脂肪摂取が増えたことにより、日本の乳がん患者数は恐ろしく増えています。脂質の摂取の仕方に関しては注意が必要です。

脂質系の原料となる物は脂肪酸であり、三大栄養素（糖質・たんぱく質・脂質）の一つである脂質を構成する成分です。脂肪酸は大きく分けるとショートニングで代表される不飽和脂肪酸であるトランス脂肪酸、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸に分類されます。飽和脂肪酸は食用油脂の構成成分で、溶ける温度が高く、室温では固体で、食事から摂取される他に生体内でも合成されるもので、重要なエネルギーです。しかし、摂取量が多すぎる場合には、心疾患や糖尿病のリスクが高まるといわれています。

トランス脂肪酸とは、油に含まれる成分の一つで、植物油を高温にして脱臭する工程で生じます。水素を付加して硬化した部分硬化油を製造する過程で多く生成されるマーガリン、ファストスプレッド、ショートニングはそうして製造された硬化油です。トランス脂肪酸は食べるプラスチックとも呼ばれており、食べやすく口触りも良いですが、健康のためには極力摂取しないことが勧められます。

一方、不飽和脂肪酸は飽和脂肪酸に比べ酸化しやすく、特に多価不飽和脂肪酸は加熱調理には向いていません。しかし、一価不飽和脂肪酸であるオメガ9系、オメガ3系（青魚に豊富）などの多価不飽和脂肪酸が各種アレルギー疾患や慢性炎症性疾患に対して抑制効果があるとの発表や、認知症にも有効であるとの報告もあります。

それでは、オメガ6系のべに花油、コーン油、グレープシードオイル、コーン油、ゴマ油などのリノール酸はどうなのでしょう。これらは体内で合成できないため、必須脂肪酸と命名され、食べ物からの摂取が必要であり、体内の細胞膜の造成には欠かせないものです。しかしながら、このリノール酸はコレステロール値を下げる働きがありますが、LDL（悪玉）コレステロールだけでなく、HDL（善玉）コレステロールも減少させてしまうため摂り過ぎには注意が必要です。また、摂り過ぎに注意すること以上にオメガ6系の摂取比率が重要であることが最近判明してきています。すなわち、オメガ3系の1の値の摂取に対して、オメガ6系の摂取比率が3を超えないことが体内の免疫異常や慢性炎症を起こさないクリティカルポイントであるということです。つまり、べに花油、コーン油などの植物性の油が必ずしも健康に良いというわけではなく、α-リノレン酸、EPA、DHAなど魚に豊富なオメガ3系の不飽和脂肪酸の摂取量との摂取バランスが重要なのです。体内の脂肪を減らそうとする、運動クラブ、健康食品が幅をきかせるのではなく、日本人が縄文時代より食べ親しんできた、魚やナッツ類などを摂ると共に、1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

作成：一般社団法人 宇都宮市医師会 （令和2年2月）