

コレステロールと油

コレステロールを制限する食事の話をしていただくと、「油がわるいんですよね？」と返答される方がおられます。「コレステロール」＝「油料理」と認識されていることが多いようです。

実際には植物油に含まれるコレステロールは100gあたり0gとほとんど含まれていません。一方で、バターやラードなどの動物性脂肪はコレステロールを多く含みます。では、植物油の何が悪いのでしょうか。

まず、油は1gあたり9kcalと高カロリーです。糖分は1gあたり4kcalですから、倍以上になります。従って、油料理は高カロリー食となるため、食べ過ぎると太ります。肥満は高コレステロール血症の原因となりますから、間接的にはコレステロールが上昇する可能性があります。

次に、植物油は加熱することでトランス脂肪酸の含有量が増加します。マーガリンやショートニングにはトランス脂肪酸が多く含まれ

ています。トランス脂肪酸は動脈硬化の原因になると考えられており、WHOは加工食品への表示を義務づけています。

Nutrition Facts			
Serving Size	1 tbsp. (14g)		
Servings per unit	32		
Amount Per Serving			
Calories	100	Calories from Fat	100
% Daily Value *			
Total Fat	11g		17%
Saturated Fat	2.0g		10%
Trans Fat	2.5g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	115mg		5%
Total Carbohydrate	0g		0%
Dietary Fiber	0g		0%
Sugars	0g		
Protein	0g		

農林水産省は日本人が摂取する脂質の量は多くないと判断しており、食品への標示を義務づけていません。しかし、油料理を多く食することでトランス脂肪酸の摂取量が増加する可能性があります。

最近では、オリーブ油などを加熱しないで摂取する地中海料理が体に良いということで特に注目されています。

院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43年生まれ、51歳
6人家族

○出身地 島根県松江市（錦織圭と同郷！）

○経歴 H6年 九州大学医学部卒業
九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院などで勤務

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務
（研究留学・10報以上の英語論文を執筆）

○趣味 テニス・マラソン
（2016、2017、2018 下関海響マラソン参加。ベストタイム 4 時間半）・英語指導
（子どもに 10 年指導）



○専門 日本循環器学会専門医

○資格等 認知症サポート医
医療安全管理者認定医
看護師特定行為研修指導医
英検 1 級（2018 年）
TOEIC 930 点（2018 年）
小型船舶免許