



先日の健康診断でコレステロール値が前年より上がっていた編集部のA君。

思い当たるフシといえば、大好きな卵かけごはんを食べ続けたことくらい。

子どもの頃、母親から言われた「卵は一日一個まで!」という言葉が今になって身に染みる……。

しかもコレステロールの摂り過ぎは脳卒中や心臓病のリスクが高くなると先輩にも言われてしまった。

ついに卵かけごはんは決別の時を迎えなくてはいけないのか——!

本当に卵を食べるとコレステロール値が上がるのか、A君は専門家に話を聞いてみることにした。

# 卵を食べ過ぎると“○○○”は、都市伝説だった!

卵とコレステロールの関係とは



## 1 「卵はコレステロール値上昇の原因」は“都市伝説”みたいなもの

お話をうかがったのは、農学博士の矢澤一良先生。「卵を食べるとコレステロール値が上がるというのは本当ですか?」とおそるおそる聞いてみると、「確かに卵はコレステロール含有量が多いですが、卵を食べるとコレステロール値が上がるというのは“都市伝説”みたいなものなんです」と矢澤先生。

厚生労働大臣が5年ごとに定めるガイドライン「日本人の食事摂取基準」の2015年版では、コレステロール



の摂取制限がなくなったそう。

「まず大前提として、コレステロールというのは、細胞膜やホルモンの原料であり、人間にとって必要な成分なんです。その必要量の70~80%が肝臓で作られ、残りは食事から摂取されていますが、人間の身体には食事で摂ったコレステロール量に応じて、肝臓で生成する量をバランス良く調整してくれる機能があるんです。最新の研究では、食品でコレステロールを摂り過ぎても、血中コレステロール値が跳ね上がるということはないと、科学的根拠も得られています。卵を食べ過ぎてコレステロール値が上がることは原則としてありません」

## 3 命のエネルギーが濃縮した卵は生活習慣病予防にも最適!

卵に含まれる栄養価も気になる。卵は、鶏から産み落とされ殻の中で成長しますが、生まれた後も自分でエサを食べられるようになるまで相当のエネルギーが必要です。言い換えれば、卵に含まれる栄養素だけで雛は育つわけですから、卵の中には“生きるために必要な栄養”がたくさん詰まっているんですと矢澤先生。

「卵の殻にはカルシウム、卵白には高品質のタンパク質が含まれています。なかでも豊富なのは、シスチン(※1)とメチオニン(※2)からなる含硫アミノ酸。血中コレステロール値を適度なバランスに保ち、動脈硬化を予防するHDL(善玉コレステロール)を増やす機能があります。コレステロールを気にする人にとっては頼もしい存在ですね」



教えてくれたのは 矢澤一良先生

農学博士 / 早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構(研究院教授) / 「日本を健康にする」研究会会長 / 日本機能性食品医用药学理事 / NPO法人健康食品フォーラム理事

著書に「ヘルスフード科学講座」(食品化学新聞社)「機能性おやつ」(扶桑社)など全著書100冊以上。学術論文(全論文130報以上)、特許出願300件以上。

なかでも栄養素の宝庫と言えるのが、卵黄。「コレステロール値を下げるレシチン、動脈硬化を予防するDHAなどの必須脂肪酸、抗酸化成分のビタミンEやβ(ベータ)カロテンなどのビタミン類、亜鉛、カルシウム、リン、鉄といったミネラルも豊富に含まれています」

矢澤先生いわく、卵は「命のエネルギーが濃縮した完全栄養食品」。色々な栄養が含まれている分、生活習慣病の予防にも役立つのです。「生でも、ゆでも、焼いても、効能は変わりません。もちろん、どんな食品も食べ過ぎには注意しなければなりません、1日2個以上は食べてもらいたいですね。私も毎日食べていますよ!」とのこと。

※1シスチン:腸管を含むアミノ酸の一種。 ※2メチオニン:栄養上必須の含硫アミノ酸の一種。

長いあいだ「生活習慣病のリスクが高くなる」と濡れ衣を着せられていたが、実は完全栄養食品だった卵。栄養素がバランス良く摂れる卵を、これからも食べ続けよう! と心に誓うA君だった。

