

表1 コレステロール悪玉説を否定する検証結果

ウサギにコレステロールを摂取させた結果、粥状(アテローム性)動脈硬化が発症した実験結果の検証

- 1) 草食動物に普通は食べないコレステロールを大量に与えた結果であり、犬やラットでは血清コレステロール値が上昇しない。動物種によって食事性コレステロールに対する反応性が違う。

疫学調査により、ヒトの食事性コレステロール量と心臓病のリスクに正の相関関係が得られた結果の検証

- 1) 単純相関では正の相関を示したが、過去20年間の疫学試験結果を多変量解析した結果、食事性コレステロールと心臓病のリスクには関係なく、飽和脂肪酸と心臓病のリスクの上昇に、強い正の相関関係があった。
- 2) 通常、コレステロールが多い食品は、飽和脂肪酸も多く含むが、卵は例外であり、コレステロールが最も多いが、飽和脂肪酸が非常に少ない。
- 3) マサチューセッツ州のフランミンガムで行われた大規模な疫学調査により、一般的な鶏卵の摂取量であれば、血中コレステロール値にも、心臓病のリスクにも関係はないという結果が得られた。
- 4) 24カ国における心臓病による死亡率と鶏卵の消費量を比較すると、鶏卵を多く消費している国(日本、スペイン、フランス、メキシコなど)では、心臓病の死亡率が低く、鶏卵の消費が少ない国では死亡率が高かった。
- 5) 1999年、Hu博士らの論文によると、37,851人の対象に8年間、80,082人の対象に、14年間行った追跡調査の結果、男女ともに卵の一週間の消費量が1個未満と7個以上でも心臓病のリスクは変わらなかった。

食事性コレステロールと血中コレステロールの変化を調べたヒトの臨床試験の検証

- 1) 初期の臨床試験では、1日に6-10個の卵を食べる実験で、日常生活ではあり得ない摂取量であった。さらに、血中の総コレステロール値のみを測定し、HDLコレステロールの測定が行われていなかった。心臓病のリスク評価は、総コレステロール値と共に、LDLとHDLコレステロール比(LDL/HDL)で評価すべきである。
- 2) 従来167例の臨床試験(3,500人のデータ)の結果解析し、100mg/日の食事性コレステロールは血清総コレステロール値を2.3mg/dL、LDLコレステロールを1.9mg/dL、そしてHDLコレステロールを0.4mg/dL程、影響するが、LDLとHDLコレステロールの比は変えないので心臓病のリスクも変わらない。
- 3) 食事性コレステロールに対して、遺伝子的に低感受性のヒト(80-85%)と高感受性のヒト(15-20%)が存在する。100mg/日の食事性コレステロールで、前者は1.4mg/dL、後者は3.9mg/dL、血清コレステロール値が上昇した。