



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第8回)

11月号に続いて、本研究所の共同研究員である設楽弘之氏(キューピー株式会社研究開発本部)にタマゴとコレステロールの関係を伺いました。師走や新年はタマゴ料理を食べる時期でもあり、同時にタマゴ自身がおいしい時期でもあります。是非、安心して召し上がってください。

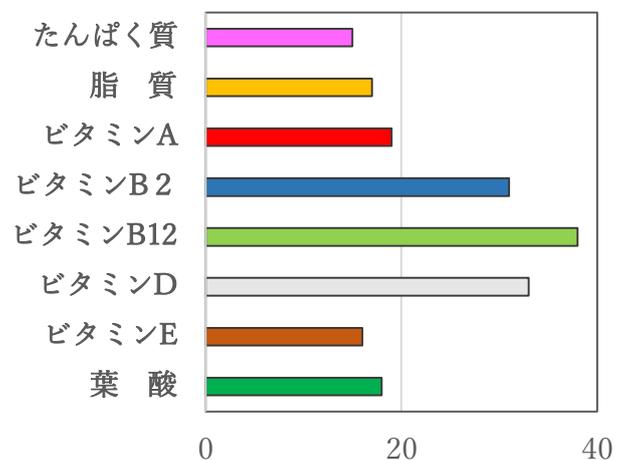
設楽氏へのご相談、質問は、hiroyuki.shidara@kewpie.co.jp にお願ひ致します。

1)タマゴと栄養

タマゴはそれ自体がヒヨコになることからわかるように、生命になるために必要な栄養素がすべて含まれています(参考右図)。含まれていない栄養素は、ビタミンCと食物繊維です。消化の良い良質のたんぱく質食品ですので、皆様に摂取を進めたい食品です。

かつては、タマゴは1日1個までの摂取制限が言われることもありました。前号からの説明で、制限する必要はないことを理解していただけたと思います。

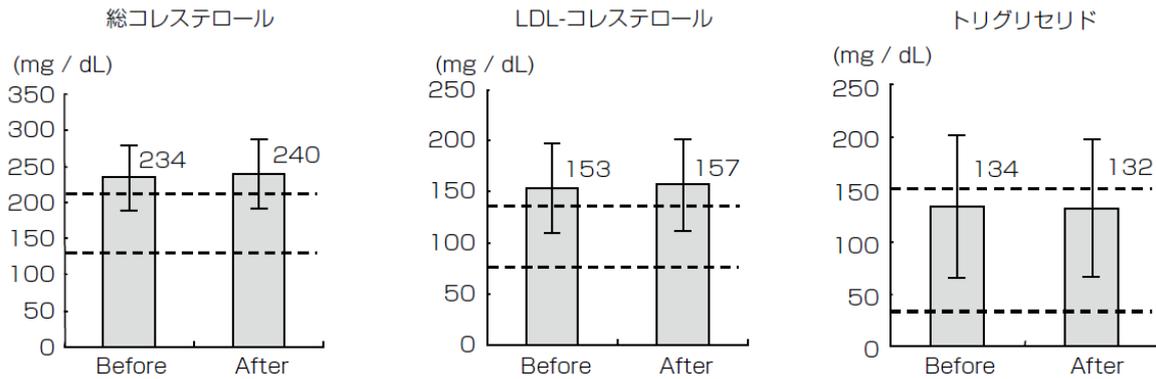
では、逆にタマゴは何個まで食べて大丈夫なのかということをよく聞かれます。栄養学の基本はバランスの良い食生活を心がけるということで、それが健康維持に最も大切ということが言われています。いくらタマゴが優れた食品といってもそれだけしか食べないということはおすすめできません。いろいろな食材を食べている中であれば、特別に個数を気にする必要はないと思います。



タマゴ 100g で摂取できる 1日の割合 (%)

2)タマゴのコレステロールについての疫学調査

1999年、米国ハーバード大学 Hu FB らは10万人以上の健常男女を対象とした疫学調査を行い、1日1個以上のタマゴの摂取と冠動脈疾患や脳卒中との関連は見出せなかったと報告、これを受けて米国心臓病協会でも従来「タマゴの摂取は週3個まで」としていたものを2000年に「個人が卵黄を何個摂取しても良いかという、特定の勧告を行わない」と変更しました。日本でも本間らが健常日本人男女110名を対象に、乾燥卵黄(コレステロール750mg/日:卵黄3個分相当)を4週間摂取させ血中脂質濃度を測定したところ、血中総コレステロール濃度、LDLコレステロール濃度、トリグリセリドに変化は認められなかったと報告しています(図1)¹¹⁾。



健康な日本人男女110名に、乾燥卵黄(コレステロール750 mg/日)を4週間継続的に摂取させ、摂取前および摂取後の血清総脂質を測定した研究

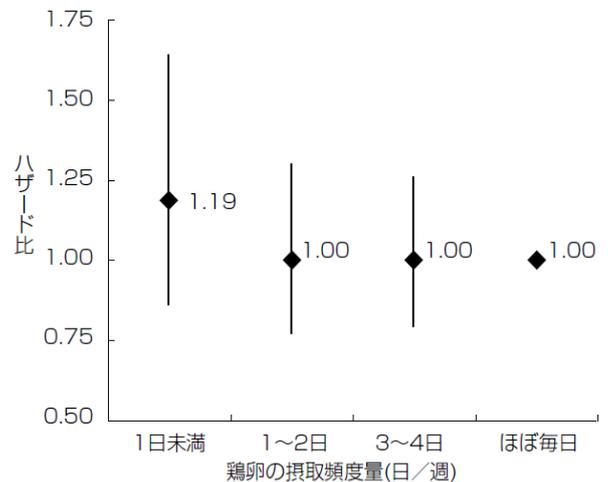
図1 血清脂質に及ぼす卵黄の影響¹¹⁾

また、中村らによる厚生労働省研究班の研究において日本人9万人(40~69歳)を10年間追跡し、タマゴの摂取頻度と心筋梗塞リスクの関係を調査した結果、ほぼ毎日タマゴを摂取しても、心筋梗塞のリスクは上昇しないと結論が得られています(図2)¹²⁾。

最近では、2013年にRong Y.らがタマゴの摂取と心臓病、脳卒中との関係を調べた日米の研究をメタ解析の結果を報告し、1日1個程度であれば心臓病や脳卒中のリスク上昇に関連しないと結論付けています。

卵黄のコレステロールを摂取しても影響がないという結果だけにとどまらず、卵黄に含まれるリン脂質や卵白タンパク質を摂取することで血中コレステロール濃度が低下したという報告もされています。

なお、本文は2014年Foodstyle21の学術雑誌巻Vol.18に掲載された「タマゴとコレステロール」(筆者 臼田、松岡)をベースに加筆修正したものです。



日本人9万人(40~69歳)を10年間追跡し、鶏卵の摂取頻度と心筋梗塞リスクの関係を調査

図2 鶏卵摂取と心筋梗塞のリスク¹²⁾

(参考文献)

11) Homma Y et al.: Nutrition, 17, 310-314 (2001)

12) Nakamura Y et al.: Br. J. Nutr., 96, 921-928 (2006)

発信元 タマゴのおいしさ研究所 峯木 眞知子

〒173-8602 東京都板橋区加賀 1-18-1 東京家政大学板橋キャンパス

電話番号: 03-3961-7046 mail: minekim@tokyo-kasei.ac.jp