

コレステロールを下げる植物性ステロール

「油を使った料理＝脂肪が増える!」という悪いイメージがありますね。たしかに脂質をとりすぎると、コレステロールが必要以上に増えてしまうのは事実です。

しかし、意外かもしれませんが、植物油にはコレステロールを下げるはたらきがあります。その秘密は「植物性ステロール」という天然成分。植物性ステロールは広く植物に含まれる成分で、とくに豆類や穀類の胚芽に多く含まれています。

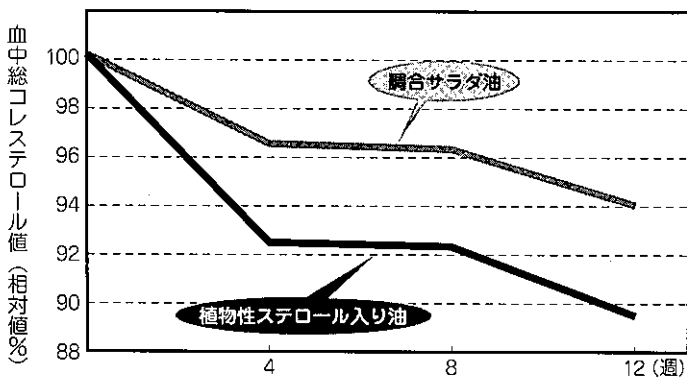
コレステロールは、小腸のなかで胆汁酸たんじゆうさんの小さな油滴ゆてき(ミセル)に溶けることによつてからだに吸収されますが、植物性ステロールも同じように胆汁酸ミセルに溶けるのです。その結果、胆汁酸ミセルに溶けた植物性ステロールとコレステロールがきそいあい、コレステロールの吸収が少なくなるというわけ。

植物性ステロールの入った植物油を使った人では、そうでない人にくらべて、コレステロール値が低かったという報告もあります。

総コレステロール値が200mg/dlの男性40人に、植物性ステロール入り油とふつう



コレステロール値が減った



出典：S Seki, et al., Asia Pac J Clin Nutr, 12, 282-291 (2003)

の調合サラダ油のどちらかを1日14gとつてもらって、血液中のコレステロール値をくらべました。その結果、植物性ステロール入り油をとった人のほうが、明らかにコレステロール値が下がったのです(上图)。12週間後には最初の値の90%以下にまで減少しました。

植物性ステロールがとくに多く含まれているのは、米油やごま油、なたね油です。

また最近では、「コレステロールを下げる」とうたった健康志向の植物油も登場しています。こうした製品には植物性ステロールがたっぷり入っているので、コレステロールや生活習慣病が気になる方は使ってみるといいでしょう。