

標 題 : An olive oil-rich diet results in higher concentrations of LDL cholesterol and a higher number of LDL subfraction particles than rapeseed oil and sunflower oil diets

オリーブ油が豊富な食事はなたね油およびひまわり油の食事よりも、高い濃度の LDL コレステロールおよび多数の LDL サブフラクション粒子をもたらす

---

著 者 : A. Pedersen, et al. (デンマーク 王立獣医・農学大学  
高度食品研究センター ヒト栄養研究部門)

---

掲 載 誌 : J. Lipid Res. 41: 1901-1911 (2000)

---

要 旨 :

血中脂質およびリポタンパク (リポタンパクサブクラスの数と脂質組成を含む) に対するオリーブ油、なたね油、およびひまわり油の影響を我々は研究した。

18 人の若い健康な男性が、一定の食事に 10MJ 当たり 50 g の油脂を加えたダブルブラインド、ランダム、クロスオーバー研究(3 週間の介入期間)に参加した。

血漿コレステロール、トリアシルグリセロール、アポリポタンパク B、および超低密度リポタンパク(VLDL)、中間密度リポタンパク(IDL)と低密度リポタンパク(LDL)のコレステロール濃度は、オリーブ油食事の摂取後になたね油およびひまわり油の食事と比較して 10-20%高かった [分散分析(ANOVA)、 $p<0.05$ ]。

IDL、VLDL および LDL サブフラクションのサイズは食事間で違わなかったが、オリーブ油食事の後になたね油およびひまわり油の食事と比較して、大および中サイズ LDL サブフラクションの有意に高い数 (アポリポタンパク B 濃度) および脂質含量が観察された(ANOVA、 $p<0.05$ )。

総 HDL コレステロール濃度は有意差がなかったが、HDL<sub>2a</sub> コレステロールはひまわり油と比較してオリーブ油およびなたね油の後で高かった(ANOVA、 $p<0.05$ )。

結論として、なたね油およびひまわり油はオリーブ油と比較して、血中脂質および血漿アポリポタンパクそして LDL サブフラクションの数と脂質含量に対して好ましい影響をした。

その相違の一部は、油脂のスクワレンおよび植物ステロール含量の相違が原因と思われる。

---