

## 豆類を含む食事で LDL コレステロールが低下

豆類を食事で摂取することで脂質改善効果が認められているにもかかわらず、心臓の健康に関するガイドラインでは豆類の摂取について勧告しておらず、便益についてのエビデンスも低いとしている。そこで本研究では、心臓血管病のリスクの低減を目的とした脂質改善に豆類の摂取が効果的であるかについて系統的レビューとメタ分析を行った。2014年2月までの医学文献データベースを検索し、3週間以上の観察期間があり、豆類を豊富に含む食事を摂取する群と、同等のカロリーで豆類を含まない食事をする対照群が設定されたランダム化比較試験を抽出した。評価項目には、心臓血管病の危険因子である血清脂質（LDL コレステロール、アポリポ蛋白 B、非 HDL コレステロール）を含んでいるものとした。その結果、26 件のランダム化比較試験が該当した（1,037 例）。分析の結果、豆類を含む食事を摂取した群（中央値 130g/日）では、豆類非摂取群に比べ LDL コレステロールが有意に低下した（両群の平均値の差は-0.17mmol/L）。アポリポ蛋白および非 HDL コレステロールについては効果がみられなかった。今回の分析から、豆類を含む食事により LDL コレステロール値が有意に低下することが示唆された。

出典：Canadian Medical Association Journal. May 13, 2014; 186(8): E252-E262

doi:10.1503/cmaj.131727