

## 飽和脂肪を精製炭水化物に置き換えても効果なし

食事で摂取する飽和脂肪と冠動脈性心疾患のリスクとの関連については議論が続いている。本研究では、飽和脂肪を不飽和脂肪や炭水化物に置き換えた場合の冠動脈性心疾患のリスクへの影響について検討した。

米国の長期研究である看護師健康調査および医療従事者追跡調査に参加した女性 84,628 人、男性 42,908 人を対象とし、4 年ごとに食事内容に関する質問票に回答させた。いずれも登録時点で肥満、心臓病、がんはなかった。24 年～30 年の追跡期間中に 7,667 人が冠動脈性心疾患を発症し、冠動脈性心疾患を発症した群としなかった群の食事内容を比較した。その結果、多価不飽和脂肪酸（ナッツ類など）や未精製の炭水化物を多く摂っている群では、少ししか摂っていない群と比べて冠動脈性心疾患のリスクが低かった（最高四分位 対 最低四分位のハザード比：多価不飽和脂肪 0.80、未精製炭水化物 0.90）。一方、精製でんぷんや加糖炭水化物の摂取は、冠動脈性心疾患のリスクと関連がみられた（ハザード比 1.10）。また、飽和脂肪の摂取カロリーの 5% を多価不飽和脂肪酸に置き換えた場合は冠動脈性心疾患リスクが 25% 低減し、オリーブ油などの一価不飽和脂肪酸に置き換えた場合には 15%、未精製の炭水化物に置き換えた場合は 9%、リスクが低減した。しかし、飽和脂肪の代わりに精製炭水化物（精白パンや白米）を摂取した群では効果が認められなかった。

したがって、冠動脈性心疾患のリスクを低減させるために、食事で摂取する飽和脂肪を減らす場合、代わりに未精製の炭水化物を摂れば効果があるが、精製炭水化物を摂取しても心臓のためにはならないことが示唆された。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2015; 66(14): 1538-1548