

## 卵のコレステロールは心臓に有害ではない

一般集団においては、食事から摂取するコレステロールが血中コレステロール値に与える影響は大きくはないことが、これまでの研究で示されている。しかし、食事からのコレステロールに対する感受性が高くなる ApoE4 遺伝子を保有している人では、血中コレステロールへの影響が大きく、心臓病のリスクも高くなるのではないかと懸念されている。そこで本研究では、コレステロールの摂取量と頸動脈内膜中膜厚や心臓病リスクとの関係について検討した。

対象となったのは、フィンランドの 42~60 歳の男性 1,032 例で、平均 20.8 年追跡した。試験開始時、対象者には心臓病や糖尿病はなく、32.5%が ApoE4 遺伝子を保有していた。対象者の自己申告によると、食事からのコレステロール摂取量は 398mg で、1 日平均 1 個以上の卵を摂取している人はいなかった（中サイズの卵 1 個に含まれるコレステロールは 200mg）。追跡期間中、230 例に心臓発作がみられたが、分析の結果、卵の摂取量も全体的なコレステロールの摂取量も心臓病のリスクに関連しなかった。すなわち、1 日の卵の摂取量が 1 個増えるごとの多変量調整ハザード比は ApoE4 遺伝子非保有者で 1.17、ApoE4 遺伝子保有者では 0.93（相互作用の P=0.34）であった。同様に、コレステロールの摂取量が 100mg/日増えるごとのハザード比はそれぞれ 1.04、0.95（相互作用の P=0.81）であった。頸動脈内膜中膜厚についても、卵やコレステロール摂取量と関連はみられなかった。

したがって、たとえ ApoE4 遺伝子保有者であっても、卵やコレステロールの摂取と心臓に有害ではないことが示された。

出典：American Journal of Clinical Nutrition. 2016; 103(3): 895-901