

卵の高摂取により心臓血管病の発症リスク上昇

コレステロールは、ヒトが食事から摂取する一般的な栄養素で、卵は食事性コレステロールの主要な源である。食事性コレステロールや卵の摂取が心臓血管病や死亡と関連するかについては議論されているが、見解は一致していない。本研究では、米国の6つのコホートのデータをもとに、食事性コレステロールおよび卵の摂取量と心臓血管病の発症および死亡リスクとの関連について検討した。

1985年3月25日～2016年8月31日までに得られた29,615例のデータを統合した(平均年齢51.6歳、男性44.9%、黒色人種31.1%)。中央値17.5年の追跡期間中に、心臓血管病の発症は5,400例、全死因死亡は6,132例であった。1日あたりの食事性コレステロール摂取量が300mg増加するごとに、心臓血管病の発症リスクおよび全死因死亡リスクが有意に上昇した(補正後ハザード比はそれぞれ1.17、1.18)。また、1日あたりの卵の摂取量についても同様に、卵半個分増加するごとに、心臓血管病の発症リスクおよび全死因死亡リスクが有意に上昇した(補正後ハザード比はそれぞれ1.06、1.08)。ただし、食事性コレステロール摂取量について補正後は、卵の摂取量と心臓血管病の発症および全死因死亡との間に有意な関連はみられなかった(補正後ハザード比はそれぞれ0.99、1.03)。

したがって、米国の成人において、食事性コレステロールまたは卵の摂取量増加は、用量反応的に心臓血管病の発症および全死因死亡リスクの上昇と有意な関連がみられることが示された。この結果は、食事ガイドラインに反映されるべきである。

出典: Journal of American Medical Association. 2019 Mar 19; 321(11): 1081-1095.