

協議会だより

DHA・EPA協議会
〒151-0062
東京都渋谷区元代々木町 32-7
一般財団法人日本水産油脂協会内
TEL & FAX: 03-3469-6931
URL: <http://www.dhaepa.org/>
E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

富山城南温泉第二病院 浜崎 智仁

卵はおいしい。私の大好きの一つは卵かけご飯だ。魚の卵もうまい。イクラ、ウニ、辛子明太子。(キャビア、これはあまり食べたことがないけど)。うーん、考えただけでよだれが出てくる。何でこんなにおいしいのか？ヒトはビタミンCを作れないが、他のほとんどの動物は自分で合成することができる。そこで、卵にはビタミンCは入っていないが、一つの動物が誕生するのに必要なもの全てが入っている。それがおいしい理由かも知れない。地上最強の総合食品だ。だからどの肉食獣も卵を狙う。

ただ、卵には大量にコレステロールが入っているので、最近までその摂取制限が、栄養学上の常識だった。「卵は1日1個まで」は極めて常識的な標語だった。イクラ、ウニ、たらこ…魚の卵もコレステロールが多い。だから魚の卵もあまり食べない方が安全となっていた。実際、コレステロールが専門のある有名な教授が、いかなる時も卵を避けて食事していたのは有名な話だ。でも、やっとな時代が変わってきた。米国でも日本でもコレステロール摂取制限が撤廃された。コレステロールの摂取は血中のコレステロールに影響を及ぼさないからだ。実はそんな事は何十年前前から分かっていたのに…残念ながら、血中のコレステロールはまだ、低い方が安全だとの考え方が、一般的だ。

動物の細胞膜を作る単一の分子としてはコレステロールの量が圧倒的に多い。病気の後に組織を修復するためにもコレステロールが極めて重要だ。心筋梗塞を起こした人では、血中コレステロールが高い方が、死亡率が低い。組織の修復に有利だからだ(これはコレステロール低下薬を利用している人にもなり立つ)。日本人では、年齢、性別に関わりなく、血中コレステロールが高い方が死にくい。

今度東京に出てきたら、鮭いくら丼にするか、いや、鮭イクラウニ丼にするか、悩むことだろう。こういった政局を動かしかねない重大問題は、じっくり考えるに限る。そのためにこそ頭脳がある。他の組織の10倍もコレステロールがつまっている頭脳が。

《幹事会のうごき》 平成27年12月4日(金)15:00~17:00に一般財団法人日本水産油脂協会新館において平成27年度第8回幹事会が開催された。

- ・次年度総会講演会講師について、2名の講師を選定した。
- ・次年度公開講演会について、開催日および会場を決定した。平成28年度は10月26日(水)にアイビーホール青学会館で開催いたします。