



IDF ホームページ / <http://www.fil-idf.org/> / ファクトシートより

飽和脂肪酸と心血管病

IDF ファクトシート 2016 年 4 月

心血管病（CVD）は過去も現在も西洋諸国では主要な死亡原因となっている。冠動脈性心疾患（CHD）リスクにつながるという食事仮説において、飽和脂肪酸（SFA）が重要な役割を演じてきた。全コレステロールやLDLコレステロールなどの代謝物指標を終点とした動物試験や制限食事臨床試験では、この先駆的な研究において飽和脂肪酸の有害性が支持されてきた。しかし、科学の進展に伴い飽和脂肪酸の役割と、全コレステロールやLDLコレステロールを代謝物の指標として評価することの妥当性に関して重要な知見が発表されている。現時点では、飽和脂肪酸の摂取とCVDの発症との明確な関連性は全く見られていない。最近の研究においては、飽和脂肪酸がどの食品に含まれていたか、飽和脂肪酸の種類の違い、そして食品成分の混ざり合い（マトリックス）の重要性が強調されている。

- 飽和脂肪酸（SFA）はいろいろな食品に含まれ（全脂肪乳製品、油身肉、ある種の植物油など）、（主に炭水化物から）体内で生合成もされる。飽和脂肪酸の炭素鎖数は2～24の範囲である。
- 反芻動物の脂肪は人の食べ物の中でも非常に複雑な栄養素であり、明らかに400種以上の脂肪酸から成っている。飽和脂肪酸は、乳製品の全脂肪中、65-70%を占めている。乳脂肪中の主要な飽和脂肪酸は、ミリスチン酸（10-12%）、パルミチン酸（25-30%）およびステアリン酸（10%）である。短鎖および中鎖飽和脂肪酸（炭素数4～12）が、全脂肪酸中の10-12%を占めている。多種多様な乳製品からは、種類や量が異なる脂肪を摂取することができる。
- 飽和脂肪酸の種類によって構造、代謝、細胞作用の機能が異なるので、一括りにすべきではない。
- 過去30年間、心臓病予防や治療用に推奨する食事では、LDLコレステロールを増やすとされる飽和脂肪の摂取を削減することが主眼であった。しかし、食べ物の飽和脂肪酸が増やすのは、主として（LDL画分の中でも）大型で低い密度のLDL粒子（CVDリスクと強い関連はない粒子）であって、CVDリスクと有害な関係性が強い小型で高い密度のLDL粒子ではない。文献 i)



国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



IDF ホームページ / <http://www.fil-idf.org/> / ファクトシートより

- 成果が見込まれた研究では、典型的な食事において全飽和脂肪摂取とCVDリスクに関係があるとする仮説を支持していない。最近のレビューやメタアナリシスでも、食事での飽和脂肪摂取とCVDリスクには何の関係もないことが見出されている。文献ii, 3iii)
- FAO/WHOの専門家パネルは、LDLコレステロールレベルを除いて飽和脂肪がCVDリスクに与える影響については信頼に足るものは全くないと報告している。文献iv、v)
 - 後者に関してIOM専門家パネルは、食品介入試験では、心血管系疾病の代理指標としてLDLコレステロールは適切ではないと報告している。(本指標では食品介入による効果として特定の心血管系疾病を予測できない) 文献vi)
- 飽和脂肪が健康にどのような役割を果たすかは、摂取の総量よりもその脂肪を含む食品や飽和脂肪酸のタイプが重要である。心血管系のリスクに与える飽和脂肪酸の効果を定めるときに、その飽和脂肪酸がどのような食物に含まれていたかが問題となる。
 - 飽和脂肪酸が心血管代謝リスクに与える効果を決めるには飽和脂肪酸をどの食物から摂ったかが重要である。
 - 乳製品に由来する飽和脂肪酸にはCVDリスクの低下と関連がある一方、乳製品以外の食品群にはCVDリスクの増加と関連するものがある。文献vii)
 - 全脂肪乳製品（例えば牛乳、チーズ、ヨーグルト、そしてバターさえ）の摂取量が多いか少ないかは、死亡リスク（全ての死因、心血管系死因あるいはがんの死因）の増加とは無関係である。一方、乳製品以外で飽和脂肪が多く含まれる食品群では、多く摂取したほうが少なく摂取するよりも死亡リスクを増加させるものがある。文献viii)
 - 乳製品（全脂肪製品を含む）が2型糖尿病リスクの低下と関連するという証拠が増えている。文献ix)

編者注: 仮訳の正確性、完全性、有用性等についてはいかなる保証をするものではありません。参考資料として扱い、内容に疑義が生じた場合は英文の原文をご確認ください。