

食事脂肪に対する正しい理解

食事脂肪に対する健康的アプローチ:消費者の混乱を防ぐための科学的知識の理解と活動の実施^{1,2}

Ann G. Liu、Nikki A. Ford、Frank B. Hu、Kathleen M. Zelman、Dariush Mozaffarian、Penny M. Kris-Etherton

概要

多くの研究において、植物・海洋生物起源の不飽和脂肪酸を含有する食事構成とし、そうした食品を摂取することで独自の健康増進効果が得られることが示されている。しかし、これまで何十年も低脂肪食を重視してきたことから、消費者はもちろん、食品メーカーや飲食店の多くも食事脂肪が疾患リスクに及ぼす効果や健康的な脂肪源については未だ正しく理解していない。本稿では、米国栄養学会(American Society for Nutrition) 学術集会・年次総会に付随して開催され、「Nutrition Journal」¹ に掲載されたシンポジウム「食事脂肪摂取の理解を促進する健康的アプローチ:消費者の混乱を防ぐための科学的知識の理解と活動の実施」を概観したものである。

主なポイント

- 心疾患リスクの低減においては、脂肪摂取総量よりも摂取する食品の種類や食事構成の方が重要である。
- 消費者は、脂肪は気にしていても、脂肪の質の重要性や食事脂肪源の違いについてはほとんど理解していない。
- アボカドなど、善玉脂肪が効果的に摂取できる食品を消費者が認識し、選択できるようにサポートするため、今後の食事指導は健康を増進する食事構成に焦点を当てて行うべきである。

脂肪の摂取と消費者の知識に関する統計

- 1971 年以降、アメリカでは平均脂肪摂取量が 37%から 34%に減少する一方、炭水化物摂取量と総カロリー摂取量が増加し、肥満率が上昇した。
- 国際調査では、回答者の 95%が健康な食事にはビタミンが必要であることを理解していたが、脂肪が必須栄養素であることを理解していた人の割合はわずか 41%であった。
- 固形(飽和)脂肪からのカロリー摂取は 10%に留めるよう推奨されているものの、現在の中央値は 11%であり、成人の半数が推奨値を超えている。
- 消費者の 4 人に 3 人がオリーブオイルや魚油が健康に良いものと理解しているが、アボカドやナッツ類が脂肪を含有する健康的な自然食品であることを認識している消費者は 2 人に 1 人しかいない。また、一価不飽和脂肪酸(MUFA)と多価不飽和脂肪酸(PUFA)についてヒアリングしたところ、それらが健康に良いと考える消費者は 16%しかいなかった。これは、化学専門用語での脂肪の分類が消費者にいか理解されていないかを物語っている。

食事脂肪栄養研究

- 看護師健康調査(Nurses' Health Study)および医療従事者フォローアップ調査(Health Professional Follow-up Study)のデータでは、固形脂肪から摂取するカロリーの 5%を MUFA に置き換えた場合、冠状動脈性心疾患リスクが 15%下がると推定されている。飽和脂肪の代わりに不飽和脂肪を摂取することで、全死因死亡率および心血管疾患、がん、神経変性疾患の死亡率が低減する。

アボカドには天然の善玉脂肪が含まれている。アボカドに含まれる脂肪の 75%以上は善玉脂肪である(アボカド 50g 中、MUFA 含有量は 5g、PUFA 含有量は 1g)。また、アボカドにはコレステロールやナトリウムが含まれていない²。

- PREDIMED 試験における 4.8 年間の追跡調査では、エキストラバージンオリーブオイルまたはナッツ類を加えた地中海食を摂取することで心筋梗塞、脳卒中またはその死亡リスクが 30%、糖尿病発症率が 52%低減することが分かった。また、地中海食は最低血圧、24 時間血圧、空腹時血糖値、総コレステロール、血管壁炎症のバイオマーカーも低下させることが分かっている。

アボカドは果実であり、もともと MUFA を豊富に含んでいることから、地中海食と言える²。

- 最適主要栄養素摂取試験 (OmniHeart) によれば、高炭水化物食、高タンパク質食、高 MUFA 食はいずれも、血圧や LDL 値をベースラインより改善するものの、飽和脂肪をタンパク質または植物性不飽和脂肪に置き換えた食事が心血管疾患危険因子の改善に最も効果的であることが分かっている。

アボカドは植物性食品であり、その含有脂肪は固形脂肪ではなく油であると考えられている。油は、料理に使われる植物油に代表されるように、常温では液体状になっている。また、米国農務省が推奨する食事構成にも含まれており、各消費者が嗜好する料理においても飽和脂肪やトランス脂肪の代替に適している²。

食事脂肪摂取に関する最新の提言 (成人の場合)

科学的知識・情報の発信

食事脂肪その他の栄養に関する難解なトピックを説明する際には、以下に留意すべきと思料する。

- 錯綜する情報を要約し、エビデンス (科学的根拠) に基づきつつも、対象者の興味を引くメッセージにまとめる。
- 小学 6 年生から中学 2 年生が理解できる、分かりやすく明解な用語を使用する。
- イメージしやすく実行に移しやすい、行動につながるメッセージが最適。
- センセーショナルなタイトルは避け、広く認められたエビデンス (科学的根拠) を数多く使って研究結果を説明する。
- 情報発信者と協力し、自分のコメントや引用が正しく伝わるようにする。
- 要点を絞って (3 つなど) 消費者が覚えやすいようにし、強力な結論によって補強する。
- 食事の改善案については、「摂取量をもっと増やす / 減らすように」とするよりも、具体的な比較対象を示すなど、実行しやすいように具体的に説明する。

ハスアボカド委員会 (HAB) による栄養研究支援

HAB では講演者に会議講演謝金と原稿執筆謝金を支払っている。ただし、執筆する内容は著者独自の考えであり、査読付き学術誌に掲載されたものである。HAB は現在、新鮮なアボカドの摂取が体重管理や心血管疾病・糖尿病などの危険因子とどのような関係性を有しているか調査する臨床研究を進めるなど、科学研究を実施している。また、アボカドの栄養成分やファイトケミカル成分に基づく先端研究では、アボカドが皮膚や眼、関節や細胞など、これまで確認されていなかった様々な部位の健康を増進する可能性が示唆されている。

アボカドの栄養や研究に関する詳細については、[LoveOneToday.com/Research](https://www.lovetheavocado.com/research) を参照。