

まほろば健康シリーズ

医療 最前線

— 創立 30 周年記念版 —

まほろば 宮下 洋子

MAHORоба HEALTHY SERIES

ご挨拶

30年と言う永きにわたって、まほろばを支えて下さったお客様や生産者の方々や従業員に感謝申し上げます。

29周年に皆様とお約束しました『自著』を発刊する予定でしたが、なかなか書けないもので、未だ未刊であることを、先ず、お詫びしなければなりません。

良心の負い目から、せめて、最新のニュースでもと思い、がんばって書き上げました。
少しでも皆様の健康に資することが出来れば幸いです。



対症療法からホリスティック医学へ

これまで、医薬品や外科手術等、対症療法一辺倒だった医療の分野で、医学界の内部から大きな変化が現れて来ています。

栄養学や、生化学、医学、遺伝子学などの発達によって、食と遺伝子の発現や、内臓機能、内分泌機能や、脳神経系との関連性が次々と明らかになりつつあるからです。

のみならず、栄養や運動、睡眠、ストレス、家族や社会との関係、心の問題なども含めて、総合的に取り扱う代替医療としてのホリスティック医学、ファンクショナル（機能性）栄養学・医学も創設されてきました。

健康常識の崩壊

医療現場における多くの臨床的積み重ねや、人を対象にした大規模な疫学調査などによって、生命をこれまでよりも、もっとトータルに扱わなければならない事が、日々明らかになって来つつあります。

特にアメリカでは、何万人、何十万人という人を対象にした長いスパンの疫学調査が熱心に行われ、これまでの健康常識がどんどん崩れて来ました。

そして、食や、生活習慣や運動の大切さが明らかに becoming つれ、予防医学的側面が強調

されるようになって来ました。

リノール酸信仰の崩壊

長い間、コレステロール低下脂肪酸として、絶大な信頼を集めてきたリノール酸（不飽和脂肪酸）ですが、実はそれほど健康の味方であるわけではありませんでした。

紅花（サフラワー）油や、ゴマ油、大豆油、米油、ピーナツ油、綿実油などに多く含まれる（リノール酸系）油の取り過ぎや、異形のトランス酸が、酸化や炎症を引き起こし、成人病や、アレルギー性疾患の引き金になっている事が分かって来たからです。量的に油脂の摂取を減らしましょうと言う提言から、どのような油脂を摂るべきかという質が問題になる時代に入って来ました。

動物性の脂は健康の味方!!

また、最新に画期的なことは、これまで、動物性の油脂が、飽和脂肪酸やコレステロールを多く含むことから、動脈硬化や、新血管系の病気の元と嫌われて来ましたが、むしろ、それらの不足が、タンパク質不足とも相俟^{あいま}って、うつやガン、寿命の短縮、免疫の低下などに大きく関わっている事も分かって来ました。

註：トランス脂肪酸

液体の植物油を、高温高压下で、水素添加して無理やり飽和化（固体化）し、人工的に製造されるので、その過程で出来る奇形の脂肪酸（マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物などに多く含まれる）

また、植物から油を絞る際、脱臭の為、高温処理を行うので、サラダ油などの精製した植物油にも微量のトランス脂肪酸が含まれる。

悪玉コレステロール、動脈硬化、心臓疾患、ガン、糖尿病、免疫機能、認知症、不妊、アレルギー、アトピー、クローン病、などへの悪影響が報告されています。

トランス脂肪酸が多く含まれている食品、ワースト 5

■ぬりもの・オイル系

マーガリン、ピーナツバター、マヨネーズ、コーヒークリームなど

■お菓子系

ケーキ、アイス、チョコ、クッキー、クラッカー、菓子パン、ポテトチップス、ドーナツなど

■インスタント・レトルト系

カップ麺、インスタント麺、缶のスープ、シチューのルウ、カレーのルウなど

■ファーストフードやファミリーレストラン系

チキンナゲット、フライドポテト、フライドチキン、パイなど

■冷凍食品系

から揚げ、ケーキ、ピザ、魚のから揚げ、コロケ、天ぷらなど

一番怖いのは中性脂肪

それに伴って、動物性の油脂の取り過ぎよりも、糖質栄養素の取り過ぎの方が、中性脂肪を増加させ、はるかによくないという研究発表が相次いでいます。

アメリカを始めとして、日本でも“低炭水化物ダイエット”が流行していますが、専門家の間でも、それを肯定する研究発表が相次いで、一定のコンセンサスが形成されてきました。さらに、糖質ゼロの“ケト酸ダイエット”も、医師の指導の元に行われるようになって来ました。糖質ゼロについては専門家の間でも賛否両論があります。

また、低炭水化物食を支持するものの、そのエネルギー比率については、誰も決める事ができないのが現状です。

一日 60 g（小さい茶碗に 1.5 杯）くらいが良いのでは、という暫定的な数値はあるものの、個人差や病状にも配慮した数値を出すのは難しいと思われます。

糖質栄養素の比率の多い“和食”が世界文化遺産として登録されましたが、これからは、アカデミズムとの整合性が問われる事になると思われます。

0-1テストは30年も前から啓蒙、宣伝

まほろばでは、開店当初の30年も前から、植物油の取り過ぎ、とりわけ、リノール酸やトランス酸の取り過ぎに警鐘を鳴らし続けて来ました。

そして、マーガリンに反対し、現代人に不足しがちな、リノール酸と反対の性質の油、（亜麻仁油・しそ油。エゴマ油・インカインチ油・ヘンプ油）など、アルファリーノレン酸系の植物油を取り扱い、魚介類の脂（鮮度の良い魚介類）を摂取する事を推奨して来ました。

そればかりでなく、糖質栄養素（ご飯・パン・麺・イモ類・かぼちゃ）を減らし、コレステロー

ルや飽和脂肪酸の必要性を強調し、発酵バターや、タマゴ、乳製品、動物性の脂（とりわけ豚脂）を積極的に勧めて参りました。

また、日常食としては、精米した穀類や、天然酵母のパンを勧めて参りました。

これらの点に関しては、納得していただけない方も多かったと思います。

自然食品業界の異端者

これらの非常識とも言える知見は、ただ単に0-1テストで知りえた事であり、55年もの長きにわたる実践と経験に支

えられているとは言え、どのような科学的根拠もないものでした。自然食品業界としては、異端の異端としか言いようがありません。

ところが、今では、専門家によって、科学的にも証明され、健康常識が大きく変りつつあります。

まだ、証明されていない事

また、玄米や雑穀類は、食べ過ぎれば、体に必要なコレステロールや飽和脂肪酸、ミネラル、タンパク質などまで排出してしまうので、治病食としては有効な場合もあるものの、日常的に食べるのはよくない事なども、小冊子や講演、食生活相談などを通じてお話させて戴きました。

ただし、この点に関しては、専門家の大勢は、糖質栄養素は極力控える方が良いと言う方向でまとまって来ましたが、中身については、精製しない穀物の方が良いという考え方が主流になっているようです。

でも、“リノール酸信仰”も崩れ、“健康の敵”のように思われていた動物性の脂も名誉を挽回することが出来たのです。玄米や雑穀類もこれからどうなるかわかりません。



“治病食”と“平常食”は区別することが大事

もっと研究が進めば、“治病食”と“平常食”は区別しなければいけない事が次第に分かってくるのではないかと思います。

健康な時には、抗がん剤や、抗生物質は役に立たないばかりか、害になるように、病気の時の生理と健康な時の生理はまったく違うからです。

からだの中に、毒素や、有害な重金属類や、病原菌が蔓延して、病気が進行している時には、フィチン酸や繊維の多い玄米や殺菌力のある梅干を食べ、プロポリスや玄心を飲み、早く体内

のものを排泄し、殺菌しなければいけないのですが、快方に向かってきている時は、いつまでも同じ事を続けていると、栄養失調になったり、有用微生物まで殺してしまいます。

タイミングを見て切り替え、良質なタンパク質や脂肪や発酵食品を積極的に摂っていかなければ、免疫が下がって、また病気になってしまうのです。

これまでの経過

1977年、アメリカ政府は、年々増加する心臓病や成人病を予防するための施策、「米国の食事目標（マクガバンレポート）」を掲げ、その後、多少の修正や追加を加えながら、今日までやって来ました。分かりやすくまとめると、

- 1、炭水化物の比率を（全カロリーの）55～60%に増やし、半分は全粒穀物にする
- 2、飽和脂肪酸を減らし、多価不飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸を増やす
- 3、コレステロールを減らす。
- 4、砂糖と塩分を減らす。

要するに、全粒穀物、果物、野菜、鶏肉、魚、低脂肪乳を増やし、肉類、バター、卵、を減らす、という事でした。

これは、日本食（特にマクロビオティック）の影響が大きかったと思います。

2006年、アメリカ心臓協会は、さらに厳しく、

- 1、脂質は、全カロリーの25～35%までとし、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸を含む食物の大部分を、一価と多価不飽和脂肪酸を含む食物に替える。
- 2、トランス脂肪酸を減らす為に、マーガリンを含む食べ物や、フライドポテトを避ける。
- 3、コレステロールは1日に300mg以下にする。

と言うものでした。

ところが心臓病も糖尿病も増加

そして、食事ばかりでなく、コレステロール低下薬の使用とも相俟って、アメリカ人のコレステロール値は努力の甲斐あって、有意に下がっていききました。ところが、心臓病は少しも減少しないばかりでなく、明らかに増加し、さらに、糖尿病まで増加してきたのです。

悪者は中性脂肪!!

脂肪を減らして穀物を増やした結果、コレステロールは下がったものの、中性脂肪が増加して、心臓病も糖尿病も増加してきたのです。そこで始めて、悪者はコレステロールではなく、中性脂肪だと分かって来たのでした。

健康常識が揺らぐ

「米国の食事目標（マクガバンレポート）」を

始めとして、官民上げて取り組んできた健康常識が大きく揺らぎ、糖質栄養素を極端に忌避する傾向まで出てくるようになりました。

まほろばの、糖質栄養素を減らし、動物性タンパク質や脂肪をもっと増やしたほうが良いという、自然食品業界では異端の考え方は、やっと受け入れられる時代に入ってきました。

しかしながら、ここでも0-1テストは、“治病食”と“平常食”を区別する必要性を示してくれているのです。

生命は流動的

病気の進行している時や、食べ過ぎてカロリー過多になったり、肥満になった時は、一時的に、糖質栄養素をゼロにする事が、改善に繋がりますが、内臓脂肪や炎症、病気の細胞などがなくなるにつれて、少しずつ糖質栄養素を入れてあげた方が良いと考えています。

体温を保持したり、活動するエネルギー源は、糖質で補充した方が、心身が安定し、経済的にも有益だからです。

糖質を消費エネルギー以下に抑えると、体内の不必要なものがエネルギー源として使われて（糖新生）、体の大掃除をしてくれるのですが、不必要なものがなくなっても糖質制限をしていると、必要なタンパク質や脂肪までエネルギー源（薪）として使われてしまうので、大変もったいないのです。

一般的に、タンパク質や脂肪は、糖質栄養素より高価です（高級スイーツや和菓子は別として）、とても人類全体の要求を満たす事は出来ません。

糖は取り過ぎさえしなければ必要不可欠

糖は、取り過ぎさえしなければ、最も効率のよいエネルギー源であるばかりでなく、糖鎖としての働きもあります。

糖鎖というのは、人体には細胞が60兆個あるといわれていますが、その細胞膜の廻りに糖がサンゴのように鎖状に繋がれて、アンテナのように伸びているものです。

糖鎖は、細胞同士の情報交換や、免疫にかかわり、細胞の健康と恒常性維持に大切な働きをしています。血液型も糖鎖によって決定されているのです。

- 体内に必要な栄養素を選別して必要とする細胞に送る
- 腸内での栄養の分別、識別をする
- 遺伝子、神経伝達物質、ホルモン、酵素、サイトカインにも糖鎖があり、正確な識別をして各情報を伝達する
- ホルモンの結合、分泌調整
- 脳組織の形成や神経系ネットワークの形成
- タンパク質や脂質の役割を決定し、品質管理をする
- 身体をタンパク質分解酵素から守る。
- 細胞の結合、分化、成長、活性化、老化を左右する
- 受精、胎生期の臓器成長、母乳による赤ちゃんの免疫力強化
- ブドウ糖とインシュリンをくっつけるレセプター（糖鎖不良で糖尿病→糖尿病）
- 異物を識別して免疫システムを発動（癌細胞、ウイルス、細菌等）
- 免疫システムを最大限に発揮

それぞれの免疫における信号の情報交換
自然治癒力（免疫システム）は、糖鎖によって自然免疫系と獲得免疫系が情報の橋渡しをして異物を排除

- アポトーシスのスイッチを押す

通常の免疫系で、異物を排除できないときは、免疫システムの最後の手段は、有害細胞を自殺させる事です。そのスイッチを押すのが、糖鎖なのです。

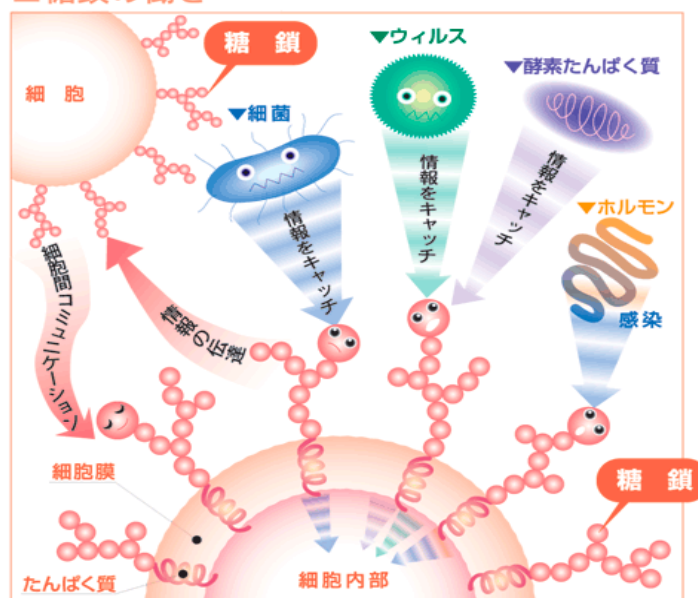
糖鎖は自然治癒力の要

以上のように、糖質は単なるエネルギー源としてばかりでなく、糖鎖は自然治癒力の要であり、人体の中で、機能的、頭脳的、リーダー的側面を受け持っており、大変重要な位置にあるのです。

人類には、本能的に糖の渴望があり、糖質栄養素の栽培に成功した事によって、飛躍的に進化したのですが、“過ぎたるは及ばざるが如し”で、現代では、とり過ぎる事によって糖の持っている負の側面が前面に現れ、糖尿病の激増にも繋がってきています。

やっと、負の側面に気づき始めた人類は、これからは、どのような質の糖をどの位摂れば良いかと言う研究を進めていかなければいけない時代になりました。

糖鎖の働き



最新情報

最近では日米の医学会の方から、次々とコペルニクス的な研究発表が相次ぐようになって来ました。

コレステロール値が高い人は集中力、記憶力が優れている

「総コレステロール値が200mg/dl以上の人は、それ以下の人に比べ、集中力、記憶力が優れている」(ボストン大学発表) ということです。さらに、

知能指数が高い人は脳の髄鞘(ミエリン)が厚い

髄鞘というのは、神経細胞の回りを絶縁体として保護している保護膜の事ですが、その髄鞘は、主としてコレステロールで出来ています。そして、

「神経細胞内のコレステロールの増加が重要なステップになって、脳の神経伝達機能は発達し、知能指数が高い人は脳の髄鞘が厚く、厚ければ厚いほど神経インパルスは早くなる」(米カリフォルニア大発表) と言うのです。それで、

「コレステロール値が高い人は集中力、記憶力が優れている」という事になるのですね。

コレステロールをたくさん食べると頭がよくなる？

それでは、コレステロールをたくさん食べて、コレステロール値を上げると、そのコレステロールが脳に行き、髄鞘を厚くしてくれて、頭がよくなるのでしょうか？

そんなに簡単なら、世の中天才だらけになってしまいます。

脳をたくさん使わないと髄鞘は厚くならない

さらに研究は進んで、脳をたくさん使わないと髄鞘は厚くならない事も分かってきています。脳を使わないと、食べたコレステロールが神経細胞に取り込まれて、定着しないのです。もったいないのです。

やはり、努力は必要なんですね。

コレステロールをたくさん食べるという事は、頭が良くなる為の必要条件ですが、十分条件ではないのです。

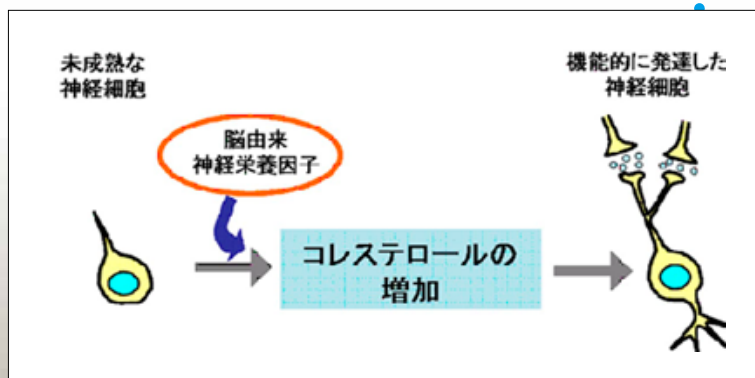
コレステロールをたくさん食べて、しっかり勉強すれば、最強！ 効果抜群！！

逆に、総コレステロール値が200mg/dl以下でも、努力すれば、200mg/dl以上の怠けている人よりも、頭がよくなる可能性はあるという事です。

神様は、私たちの自由意志も尊重して平等に創って下さっているんですね。

髄鞘の役割

何故、髄鞘が厚いと頭がよくなるかと言うと、情報は、神経細胞の中を電波で伝わるのですが、髄鞘は碍子(絶縁体)の役割をして、漏電しないようにしてくれます。漏電しないと、神経の電気信号が身体他の部分へ伝わる速度が飛躍的に速くなるのです。厚ければ厚いほど漏電しにくく、伝達速度が速いと言うわけ



です。

ちなみに、髄鞘があるとないとでは、100倍も伝達速度が違うそうです。

進化した脊椎動物だけに髄鞘があり、脊椎動物の中でも自律神経は無髄神経と呼ばれて、髄鞘がないのだそうです(それほどスピードを必要としないからだそうです)。コレステロールは、動物性食品の中だけにしか含まれていないので、動物性食品を食べないと言う事は人類の進化の道筋を逆流する事になるのです。

髄鞘が損傷すると

病変で髄鞘が傷ついたり壊されたりすると、神経の電気信号の伝わり方が遅くなったり、伝わらなくなったりします。そうすると、神経系の機能に悪影響を及ぼし、様々な症状が起こります。

現れる症状としては、感覚障害、視力障害、運動障害、歩行障害、排尿障害などです。

ところが今回、カリフォルニア大学とボストン大学で分かったことは、単なる電気信号の伝わり方の早い遅いだけでなく、集中力や、記憶力に関係があるという事で、精神障害との関連性も出てきました。

●脳のコレステロール合成反応の異常や変調
→認知症・ハンチントン氏病・パーキンソン氏病・脊髄神経症・鬱



脳は、脂質を一番多く必要とする器官で、体重の約2%しか重量のない人類の脳が、高度な思考能力を維持する為に、脂質、とりわけコレステロールを多量に有している事は、驚くばかりです。

これまで、頭を良くするためにはDHAばかりが取上げられてきましたが、DHAがしっかり機能性を発揮するためには、コレステロールが主成分の、髄鞘のガードが無ければいけなかったのです。不飽和脂肪酸の中でも最も酸化しやすいDHAがガードを失って漏電し、酸化すると、コレステロールをも巻き込んで過酸化脂質を増産し、認知症など精神障害の引き金になってしまいます。

【脳の構成成分(水分を除く)】

●脂質60%、たんぱく質40%
脂質の内訳・・・コレステロール50%、
リン脂質25%、DHA25%

コレステロール値は、食べ物にはそれほど影響されない?

コレステロールは、大体、3分の2位が体内(肝臓や皮膚など)で合成され、残りが食物由来だと言われています。そして、外から多く入れば、体内の合成量が調整されるので、コレステロール値は、食べ物にはそれほど影響されないと考えられています。しかし、本当に影響されないのでしょうか?

中性脂肪が増えると善玉コレステロールが減少

最近、血液中の中性脂肪が増えると、善玉(HDL)コレステロールを減らし、悪玉(LDL)コレステロールが増えてしまうことがわかってきました。

さらに、中性脂肪が増えると、血管壁を通過しやすい、微小なコレステロールも多くなり、血管壁に炎症を起こし、動脈硬化の原因になって行きます。

いけないのは糖質のとり過ぎ

糖質栄養素の取り過ぎが、中性脂肪を増加させるのですから、食べ物の影響を間接的に受けているわけで、いけないのはコレステロールではなく、糖質のとり過ぎによって増えすぎた中性脂肪で、コレステロールは被害者なのです。

まほろばは、そのことをずっと主張し続けてきたのですが、最近になって、やっと分かって来たのです。

すると数値が下がるばかりでなく、善玉（HDL）が上がってくるのです。

何十年も前には、非常識極まりない事だったので、相談されたお客様の立場になれば、ずい分、途惑われたのではないかと思います。

まほろばの考え方についていけないと、辞めた真面目な従業員の方もありました。

過ぎたるは及ばざるが如し

でも、コレステロールは、取り過ぎても、足りなくても、寿命が短くなり、免疫力が下がるとの報告があります。“過ぎたるは及ばざるが如し”、万物、万象の真理です。

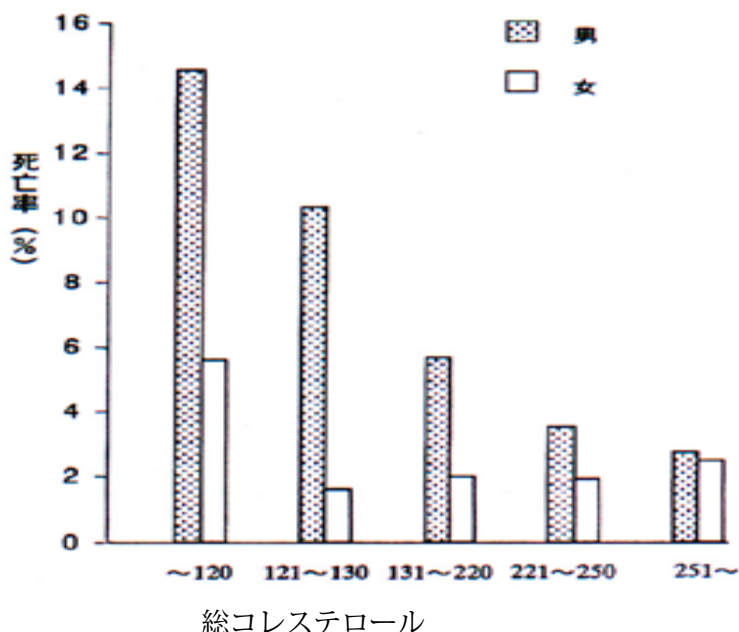
コレステロールは、高いよりも低い方が危険

自然食のお客様は、無精製の穀物主体の食生活の方が多いので、中性脂肪が高く、コレステロールが低過ぎる方が多いのです。しかも、低いながらもバランスは、悪玉が高いのです。

私自身も同じ経験をし、0-1テストによって救われました。今は、少しでも多くの方にこの事を知って戴きたいと思い、書いています。

最近の研究では、コレステロールは、高いよりも低い方が危険で、ガンにかかりやすく、死亡率が高いという事が分かって来ました。

甘い物やアルコール、カロリー過多でガンになられた方が、それらを止めて、玄米菜食をされると、奇跡的に快方に向かわれるのですが、いつまでも続けていると、栄養失調になって、また、ガンを再発してしまいます。動物性のタンパク質や脂肪やコレステロールや、ミネラルが不足して、免疫が下がり、貧血気味で栄養失調になってしまうからです。



糖質と摂り過ぎた植物油でカロリーを押える事が前提

まほろばでは、コレステロールが高いと相談されると、リノール酸系の植物油と、糖質栄養素を極力減らして、カロリーを押さえ、コレステロールの多いバターやタマゴ、肉類、魚類を毎日食べてもらって来ました。

コレステロールの欠乏症

細胞膜や血管が弱くなり、脳出血を起こしやすくなる

免疫力が低下

ガンに罹りやすくなる

コレステロールの過剰摂取

高コレステロール血症、高脂血症、動脈硬化等を招き、さらには、脳卒中、狭心症、心筋梗塞に進む危険がある

その他の働き

その他にも、コレステロール ($C_{27}H_{46}O$) は私たちの身体の中で多くの大切な働きをしています。

◇動物の生体膜の構成物質（細胞膜を丈夫にする）

◇性ホルモンの原材料

◇ステロイドホルモン（副腎皮質ホルモン）の原材料

＊抗炎症作用

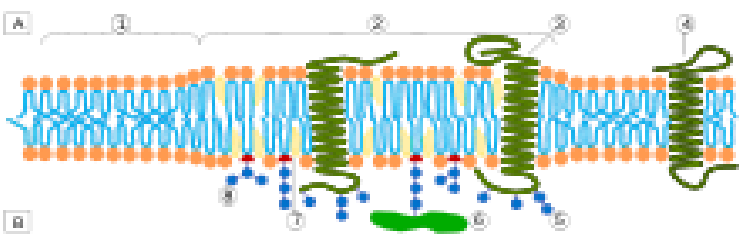
＊血糖調整（抗ストレスホルモン＝糖新生を促進）

＊血液におけるナトリウムとカリウムのバランス制御

◇胆汁酸の原材料→脂肪やたんぱく質を吸収しやすくする

◇皮膚のビタミンDの前駆体

◇体内で還元剤として働く



〔生体膜模式図〕リン脂質の二重膜構造

（橙＝リン酸、水色＝脂肪鎖、緑褐色＝タンパク質、黄＝コレステロール）

栄養界の冤罪事件

こんなに大切な働きがたくさんあるのに、これまで「コレステロールは健康の敵」という汚名を長く着せられて、申し訳ない事でした。

コレステロール低下植物油として、長い間推奨されて来たリノール酸も、大してコレステロールを下げないばかりか、下げる必要もない事も分かって来ました。さらに、取り過ぎて炎症や動脈硬化、ガンや成人病の引き金になっている事も明らかにされ、今や、控えた方が良い油になってしまいました。

これは栄養界の冤罪事件です。冤罪の被害者はまだありました。

アルファリーノレン酸は嫌われ者

アルファリーノレン酸は、長い間、栄養的な評価が低く、非常に酸化しやすいと考えられ、油脂製品の製造メーカーは、品種改良や、製法の工夫によって取り除いて来ました。

（脱臭、漂白、高熱処理、アルカリ精製などの工程を経て、アルファリーノレン酸ばかりでなく、ビタミンEや、ベータカロチン、酵素なども、ほとんどすべて取り除かれる）

今、にわかにもてはやされて、亜麻仁油から始めて、シソ油・インカイオイル・ヘンプオイル等、アルファリーノレン酸を多く含む油が、やっと表の世界に出て来られるようになりました。



良質の油は少量に

リノール酸系の植物油（紅花油・大豆油・ゴマ油・綿実油等な

ど)を多量に使いすぎて、反対の性質のアルファリーノレン酸系の油の不足している日本人にとっては、バランスを矯正する為に、アルファリーノレン酸は、必要不可欠の油です。でも、これも取り過ぎはよくありません。

リノール酸よりも酸化しやすい油なので、どうしても植物油を使わなければ調理できない時だけにした方が良いと思います(高価なので、使い過ぎる人はいないと思いますが)

でも、植物油だけ少量にして、動物性の脂を食べられない方があると、脂肪分が不足して、皮膚が弱くなったり、免疫が下がったり、性ホルモンが不足して、却って不健康で元気がなくなってしまうので、部分的に実行されると心配です。

コレステロールの新基準

今年、4月4日、日本人間ドック学会と健

保連が、突如として、新基準を発表しました。

これは、150万人の中から、超健康な人、1万人を厳選し、その中から特別に高過ぎたり低すぎたりする人を除いて、上限値、下限値を決めたものです。

これまでの基準値と余りに違い過ぎるし、また、各専門分野でそれぞれ基準値が違うので、賛否激論があります。

日本医学会を大混乱に巻き込み、国民をパニックに陥れてしまったこの事件は、どのように解決していくのでしょうか？

日本医学会は

「各専門分野の十分な検討・協議もないままに唐突に新たな値を公表したことは、多くの国民に誤解を与え、医療現場の混乱を招いている。実態に鑑みても、『拙速』と言わざるを得ない」と厳しく批判しています。

	従来値 (男女共通)	新基準	
		男性	女性
血圧	収縮期血圧	88~147	
	拡張期血圧	51~94	
肥満度(BMI)	25未満	18.5~27.7	16.8~26.1
肝機能	0~30	10~37	8~25
総コレステロール	140~199	151~254	30~44歳 145~238
			45~64歳 163~273
			65~80歳 175~280
LDLコレステロール	60~119	72~178	30~44歳 61~152
			45~64歳 73~183
			65~80歳 84~190

医療費節減を目標 論む厚労省との 癒着？

日本人間ドック学会は、今回の基準設定の目的を、「生活の質の向上と医療費適正化に資する」としています。医療費節減を目標論む厚労省との癒着(協力?)とも疑われていますが、一方、数値を低く設定している「日

脂質異常症の診断基準 (2007年版)

コレステロール	数値	
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール値	140mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール値	40mg/dl未満
高トリグリセライド血症 (高中性脂肪血症)	トリグリセライド値 ※トリグリセライドは代表的な中性脂肪	150mg/dl以上

日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」

本動脈硬化学会」などは、**薬品会社との癒着**を疑われたり、疑いが明らかになったりした所もあるのです。どちらも鵜呑みにする事は出来ません。

日本脂質栄養学会から独自基準

日本動脈学会の定めた、**LDLコレステロールが、男女とも140以上は病気**、と言う基準に対しては、日本脂質栄養学会などから、10年以上も前から、批判が相次ぎ、製薬会社との癒着が取り沙汰されて来ました。

そして**2010年**、日本脂質栄養学会は、独自に**“コレステロール ガイドライン”**を発表し、コレステロール低下一辺倒の医療に警鐘！を鳴らし続けて来ました。

血中コレステロール値は**“低ければ低いほどよい”**とする考えが、日本動脈硬化学会を中心として医療の現場を支配してきました。しかし実際には、コレステロール値の高い方が癌や脳卒中、呼吸器系疾患にかかりにくく、総死亡率が低いことがわかってきました。すなわち、高コレステロール値は長寿の指標であったのです。

これに対応して、日本動脈硬化学会理事長が日本医学会長、日本医師会長の支持のもとに、“**「長寿のためのコレステロール ガイドライン 2010年」**は容認できない”とする声明をだされました(10月14日)。そして、これに対する回答が日本脂質栄養学会理事長から公表されました。

私たち『**長寿のためのコレステロール ガイドライン**』策定委員は、日本動脈硬化学会の声明や関連する批判が、問題の核心から逃げており、問題点をごまかしていると理解し、日本動脈硬化学会への公開質問状を出しました。

[資料Ⅰ 長寿のためのコレステロール ガイドライン 2010年の要約](#)

[資料Ⅱ 日本動脈硬化学会理事長声明とそれに対する日本脂質栄養学会理事長の回答](#)

[資料Ⅲ 長寿のためのコレステロール ガイドライン 策定委員から日本動脈硬化学会への公開質問書](#)

コレステロールに関しては、以上の経緯もあり、日本動脈硬化学会と日本脂質栄養学会と

の論争に、日本人間ドック学会と健保連が名乗りを上げ、その裏に、製薬会社や厚生労働省のかかわりがからみ、さらに、日本医学会や、日本医師会までも巻き込んで、コレステロール論争は、混乱の様相を呈しています。

一番困るのは国民ですが、利害関係のない日本脂質栄養学会の一貫性と勇気が、どうも清廉潔白のように思えるのですが、いかがでしょうか？

リノール酸信仰の間違いも、早くから指摘し、科学的根拠を積み上げて来たのも日本脂質栄養学会でした。

最後に

分子栄養学の発達によって、医学の分野で、食との関連性が、年々深く認識されるようになり、これまで分からなかった事が、いろいろと分かって来ました。同時に、各専門分野の関連性も次第に明らかにされ、(認知症の発症は、糖尿と脂質異常症をステップにしているとか・・・)さらに、総合的な視点が必要とされています。

しかし、まだまだ、三大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物)相互の理想的な比率さえ示唆する事は、誰にもできない事であり、全体的な視点が必要とされています。

三大栄養素ばかりでなく、すべての栄養素を、全体的な関係性の中で流動的に理解出来る日がいつか来る事を信じて、期待したいと思います。

それでは、皆様のご健康を深く祈念し、ここまで読んで戴いたことに感謝申し上げたいと思います。有難うございました。

