

食肉に含まれるコレステロールの役割

食肉に含まれている脂質には、中性脂肪、コレステロール、リン酸脂質、遊離脂肪酸のように4種類の脂肪があります。特に**コレステロール**には悪いイメージを浮かべてしまいがちですが、本当に悪いものなのでしょうか？

「**食肉は健康に悪い**」「**年を取ったらなるべく食肉を避けたほうがよい**」
というのは**誤った健康常識**です！

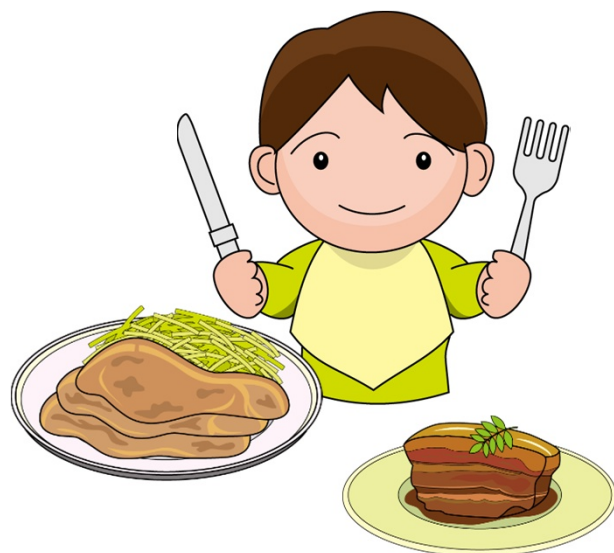
バターや食肉の脂肪は飽和脂肪酸が多く含まれています。飽和脂肪酸は血液中のコレステロール値を上昇させ、循環器系の疾患を招くと考えられていました。

しかし！

近年、飽和脂肪酸のうちの**ステアリン酸**に**コレステロール低下作用がある**ことが見つかりました！！

また、**お肉はコレステロールが決して高い食品ではありません**。
わたしたちの体にはコレステロール値を一定に保とうとする働きがあるため、心配することはないのです！

コレステロール値が高くても心筋梗塞とは関係なく、逆に**脳卒中が予防される**とわかってきました。さらにコレステロール値が低い人では、**がんや肺炎での死亡率が上昇**することも判明しています。



ご長寿の方は同時代の方の中でもよりお肉を食べているという共通点もあります。お肉を積極的に食べることは脳卒中のほかに、**認知症、うつ、寝たきりの予防**になることもわかっています！！