

食事中のリン脂質含量とコレステロールおよび総脂肪酸含量の相関性

○望月てる代* 石永正隆**

(*広島大 **広島女大)

目的 演者らはこれまでに食事中の脂質成分の実測値を調べ報告してきた。脂質成分の中でもリン脂質摂取量についての報告はほとんど見られない。リン脂質のひとつであるレシチンは刺激伝達に必須なアセチルコリンへのコリン供与体として重要な物質であり、食事中にどのくらいレシチンが含まれているかを知ることは重要である。今回は女性、男性の食事中と給食中のリン脂質およびレシチンの含量と他の脂質成分、特に総脂肪酸、コレステロール含量との関連について検討を行った。なお、女性と男性については一部報告済みである。

方法 成人女性(40~59歳、72名)、成人男性(31~60歳、100名)の1日に摂取した飲食物および給食(病院食15食、集団給食4食)からBligh & Dyer法により脂質の抽出を行った。脂肪酸とコレステロールはガスクロマトグラフィにより、リン脂質とレシチンはリンの定量により測定を行った。

結果 女性、男性、給食のいずれの食事中においてもリン脂質含量とコレステロール含量の間には $r=0.80\sim0.98$ 、レシチン含量とコレステロール含量の間には $r=0.75\sim0.99$ と高い相関性が認められた。一方、リン脂質含量と総脂肪酸含量との間には $r=0.10\sim0.57$ 、レシチン含量と総脂肪酸含量の間には $r=0.03\sim0.51$ と相関性は認められなかった。レシチン含量とコレステロール含量との間に高い相関性が認められたことから、食事からのコレステロール摂取を制限することは、同時にレシチンの摂取量をも制限してしまう可能性のあることが示唆された。