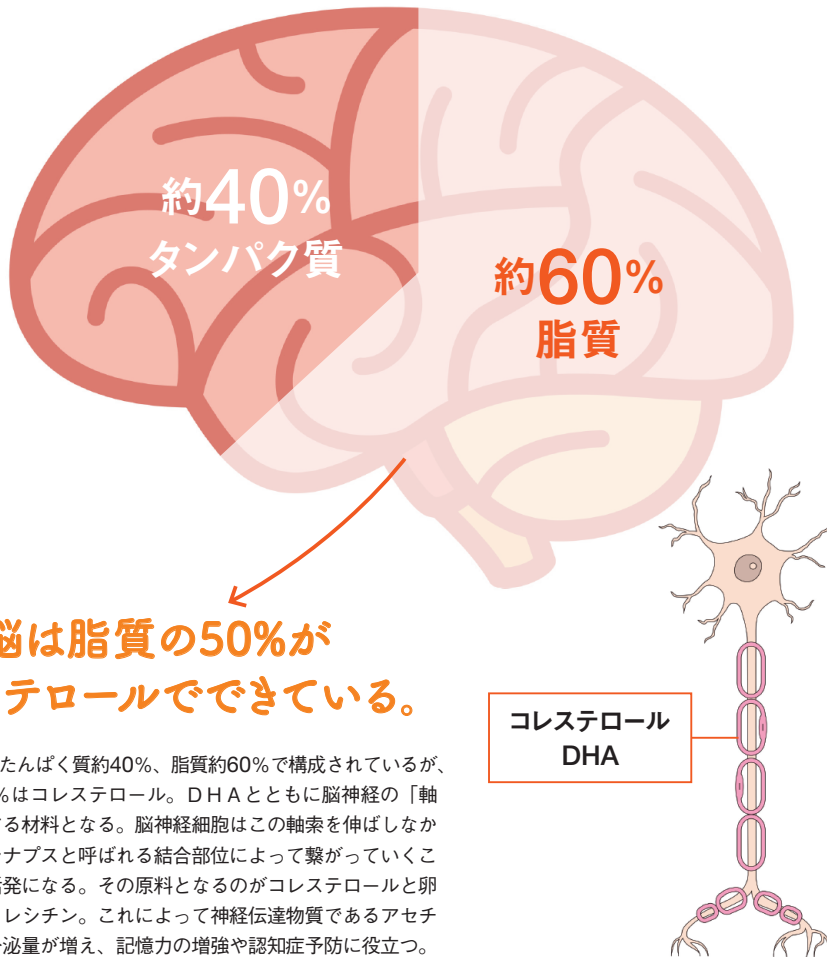


## 脳の成分（水分を除く）



脳は脂質の50%が  
コレステロールできている。

ヒトの脳は、たんぱく質約40%、脂質約60%で構成されているが、脂質の約50%はコレステロール。DHAとともに脳神経の「軸索」を形成する材料となる。脳神経細胞はこの軸索を伸ばしなから成長し、シナプスと呼ばれる結合部位によって繋がっていくことで動きが活発になる。その原料となるのがコレステロールと卵黄に含まれるレシチン。これによって神経伝達物質であるアセチルコリンの分泌量が増え、記憶力の増強や認知症予防に役立つ。

## 卵のコレステロールが

## 「体に悪い」は誤解だった!!

卵はコレステロールが多いから「一日1個まで」がこれまでの常識だった。しかしこれはとんでもない誤解。むしろ積極的に摂取すべきものなのだ。

## 認知症予防に役立つ 2種の成分が豊富な卵

卵を一日3個以上も食べたら、コレステロール値が上がって体に悪いのではないかと考える人も多いだろう。

しかし実は、食物から摂取したコレステロールは血中コレステロールの3分の1にしかならず、3分の2は肝臓で再合成される。つまり、卵の量を減らしてもコレステロール値は下がらない、ということだ。

「悪玉と呼ばれるLDLコレステロールは細胞膜やホルモンの材料として肝臓から各組織に運ばれ、善玉のHDLはそこで余ったLDLを肝臓に戻す掃除係を担っているのです、どちらも必要なもの。しかし、これらが酸化することによって動脈硬化などを引き起こしてしまうのは事実」

そしてもうひとつ重要なのが、脳の約60%を占める脂質。その内訳をみると、およそ50%がコレステロールで構成されている。「卵に含まれるコレステロールの働きはさまざまですが、DHAとともに脳神経の構造内にある軸索を形成する重要な材料。不足すると情報伝達にさまざまな支障をきたすことになります」

卵が最強フードな理由はそれだけではない。近年、認知症やアルツハイマー病の発症に脳の神経伝達物質「アセチルコリン」の減少が関与していることが原因のひとつである。

「アセチルコリンが合成されるために必要なレシチンの1日量は、500〜1000mgとされていて、卵3個で4500mg取れるのです。つまりレシチン摂取が脳の記憶形成、認知症の予防に繋がるわけです。さらに水と油を仲良くさせる乳化剤の役割もあり、肉魚の脂肪酸やコレステロールを乳化させて吸収を助ける、脂肪肝や動脈硬化の改善も期待できます」

### コレステロールの働き

- ビタミンDの材料
- 性ホルモン(男女)
- ステロイドホルモンの材料
- 細胞膜を構成する材料
- 脳・神経細胞の材料