

ウェルダンのステーキと高血圧 リスクについて

米ハーバード大学院の Gang Liu 氏らが約 10 万人を対象に実施した研究で、肉の焼き加減としてウェルダンを好む人や、グリルやオーブンなどで高温調理した肉や魚を食べる頻度が高い人では、高血圧を発症するリスクが上昇するという研究結果を米国心臓協会（AHA）が主催する EPI/Lifestyle 2018 で発表しました。



1 カ月間に直火あるいは焼き網や鉄板、オーブンなどを用いて高温調理した肉や魚を食べる回数が 15 回以上の人では、4 回未満の人と比べて高血圧を発症するリスクが 17%高い結果となりました。また、肉の焼き加減としてウェルダンを好む人は、それよりもレアで焼いた肉を好む人と比べて同リスクが 15%高い結果となりました。



また、肉を焦げるまで焼くと複素環芳香族アミン（HAA）や多環芳香族炭化水素（PAH）などの有害な化学物質が生じることが分かっていますが、今回の研究ではHAAの摂取量が上位20%の群では、下位20%の群と比べて高血圧リスクが17%高いことも示されました。



血圧を低下させる方法には、減塩や果物と野菜の摂取、定期的な運動、適正体重の維持などがありますが、ウェルダンの肉を避けることも、その一つに加えるべきと考えます。

