

# 赤肉・ウェルダンと肝臓病・糖尿病との関係について

イスラエル・University of Haifa の Shira Zelber-Sagi 氏らは、赤肉や加工肉の多量摂取が非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）およびインスリン抵抗性（IR）に関連し、赤肉をウェルダン／ベリーウェルダンで調理したときに生じる複素環式アミン（HCA）がインスリン抵抗性に関連することを *Journal of Hepatology* 誌に報告しました。



NAFLD およびインスリン抵抗性のオッズ比 (OR) は、肉全般の多量摂取 (1日あたりのポーション数が中央値を超える摂取) でそれぞれ 1.49 および 1.63、赤肉や加工肉の多量摂取でそれぞれ 1.47 および 1.55。



ウェルダンやベリーウェルダンになるまで揚げたり焼いたりするといった不健康な方法で調理した肉やヘテロサイクリックアミン類（肉を高温で長時間調理すると生成される物質）の多量摂取は、インスリン抵抗性のオッズ上昇と独立に関連していました（ORはそれぞれ 1.92 および 2.22）。

