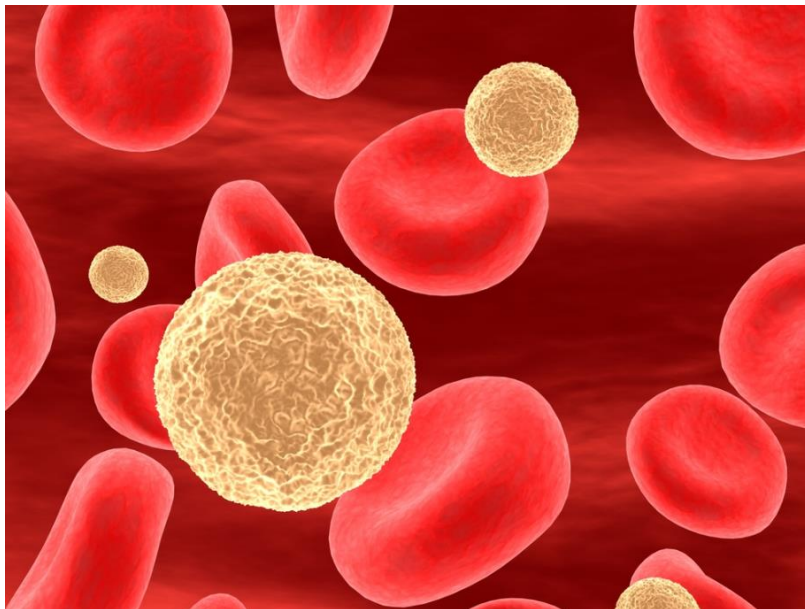


# アーモンドで悪玉コレステロールが低下

米・Pennsylvania State University の研究グループは、体重維持下で食事内容の影響を検討した結果、アーモンドの摂取によるLDL コレステロール（LDL-C）の低下が示されたことを *J Am Heart Assoc* 誌に報告しました。



検討の結果、非治療食群と比べて、アーモンドを1日42.5g取り入れたアーモンド食群では総コレステロール（TC）（ $204.6 \pm 3.6 \text{mg/dL}$  vs.  $195.4 \pm 3.6 \text{mg/dL}$ 、 $P=0.004$ ）、LDL-C（ $135.6 \pm 2.8 \text{mg/dL}$  vs.  $126.4 \pm 2.8 \text{mg/dL}$ 、 $P=0.003$ ）が、それぞれ4、7%有意に低下していました。

