

## ○ 考察

動物試験の結果、発酵野菜群は、野菜群に比べて血中 HDL(善玉)コレステロールを増加させる効果が高く、野菜を発酵させることによりメタボリックシンドローム改善効果の高まりが確認された。

つまり発酵野菜は、メタボリックシンドロームの改善に有用な素材として期待される。

血中HDL(善玉)コレステロールとは

・血中HDL(善玉)コレステロールは、血管壁に沈着した余分なコレステロールを回収する働きが有り、動脈硬化のリスクを下げる要因としてメタボリックシンドロームの診断基準にあげられます。

### ◆参考資料◆ 「メタボリックシンドローム」の診断基準(日本)\*1)

ウエスト周囲径

男性85cm以上、女性90cm以上

コレステロール  
中性脂肪

HDLコレステロール値40mg/dL以下  
または、中性脂肪150mg/dL以上

◆ウエスト周囲径の基準に加えて、  
右記2項目以上当てはまる場合に該当

血 圧

最高血圧130mmHg以上  
または最低血圧85mmHg以上

\*1 日本内科学会雑誌 94, 794-809, 2005

空腹時血糖値

110mg/dL以上