

総飽和脂肪酸/パルミチン酸の比率の上昇や、トランス不飽和脂肪酸の摂取量増加によって、炎症が亢進し、子宮内膜症の大きなリスク要因となる

パルミチン酸の摂取量が増えるとエストロゲンの分泌が亢進し、子宮内膜症の大きなリスク要因となる



病気の原因がこれであるとは多くの女性が気づいていない

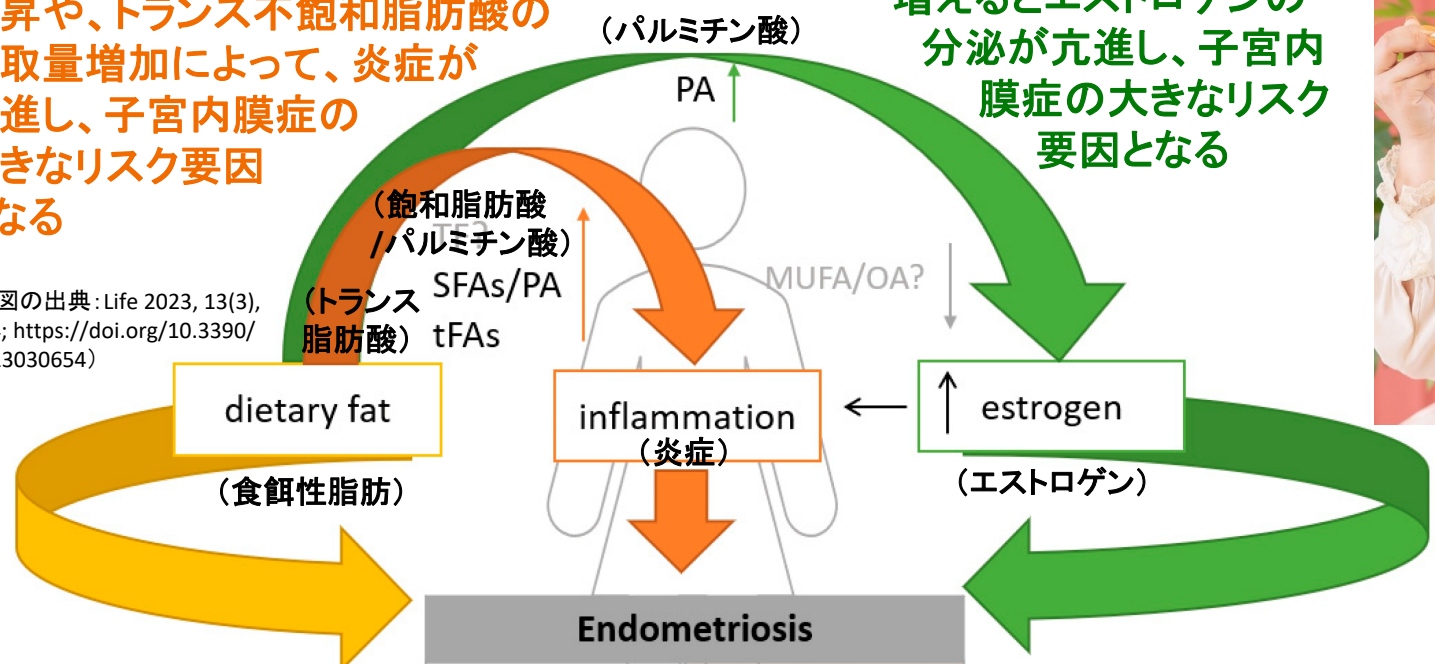


動物の脂の恐怖

子宮内膜症は卵巣癌になる病気です

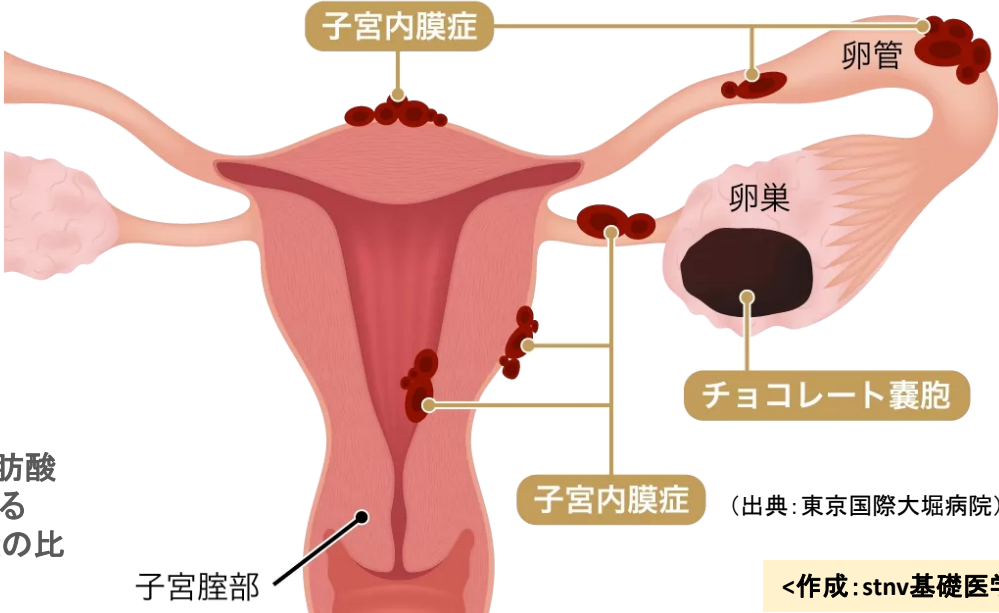
痛みだけではない子宮内膜症=女性の人生設計に関わる病気

(原図の出典: Life 2023, 13(3), 654; <https://doi.org/10.3390/life13030654>)



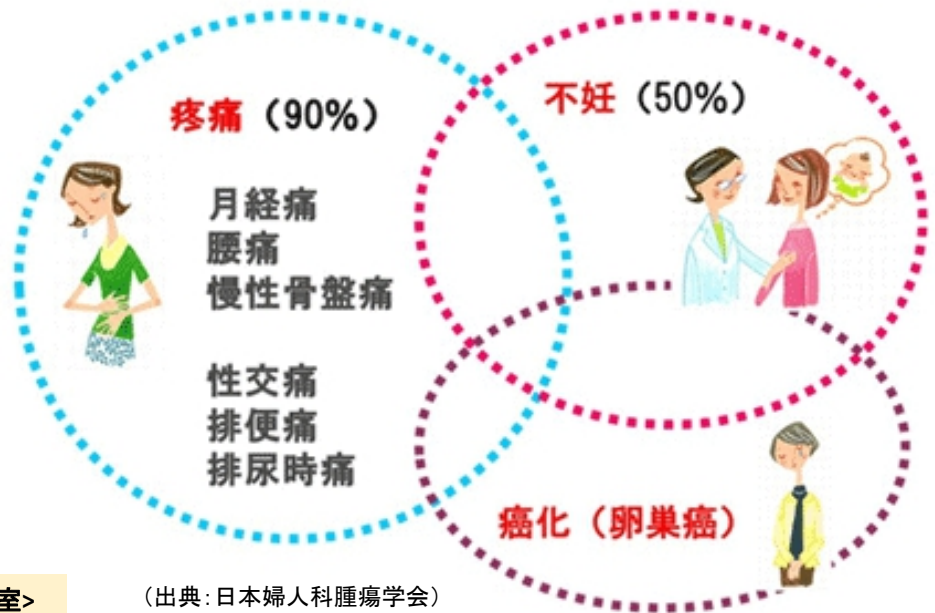
食餌性脂肪の総摂取量の増加は子宮内膜症の大きなリスク要因となる

<図中の略号>
 TF - 総脂肪
 SFA - 飽和脂肪酸
 PA - パルミチン酸
 tFA - トランス不飽和脂肪酸
 MUFA - 一価不飽和脂肪酸
 OA - オレイン酸
 n-3 PUFA - オメガ-3多価不飽和脂肪酸
 EPA:AA ratio - アラキドン酸に対するエイコサペンタエン酸の比
 ↓減少 ↑増加



(出典: 東京国際大塚病院)

<作成: stnv基礎医学研究室>



(出典: 日本婦人科腫瘍学会)