



栄養部便り 2016年4月



食品のコレステロールについて

コレステロールという言葉を知ると、高脂血症（現在の脂質異常症）や動脈硬化という言葉が連想されるのではないのでしょうか？
脂質異常症は動脈硬化を招き、心筋梗塞や脳梗塞の発作につながります。
そこで今回は食品に含まれるコレステロールについて調べてみました。

コレステロールのっていないもの

ごはん、納豆、豆腐、こんにゃく、きのこ、
野草、果物、オリーブオイル、ごま油など



★
果物・野菜など植物性のものには

適性コレステロール摂取量は
1日当たり300mg（1食当たり約100mg）
高LDLコレステロール血症が続く場合は
1日当たり200mg（1食当たり約67mg）
※高LDLコレステロール血症とはLDLコレステロール
が140mg/dl以上の場合を言います。

<コレステロールの高い食品>

卵
1個60g
252mg



卵黄
1個18g
252mg



うなぎ
1/2尾100g
230mg



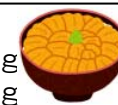
たらこ
1腹60g
210mg



ショートケーキ
1個100g
150mg



うに
6片42g
122mg



子持ちがれい
1切れ100g
120mg



牛レバー
50g
120mg



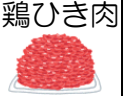
ししゃも
2尾40g
92mg



鶏もも肉(皮なし)
1/2枚100g
77mg



豚ひき肉・鶏ひき肉
100g
75mg



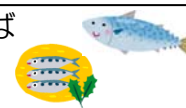
豚バラ肉・豚ロウ肉
100g
70mg



くるまえび
1尾40g
68mg



いわし・さば
100g
65mg



★肉・内臓ごと食べる魚、魚卵、卵を使用したものにはコレステロールが多く含まれます。

★いかやたこにもコレステロールが多く含まれていますが、コレステロールを体外へ排泄する胆汁酸の分泌を促進するタウリンが豊富に含まれます。

ご相談は栄養部まで