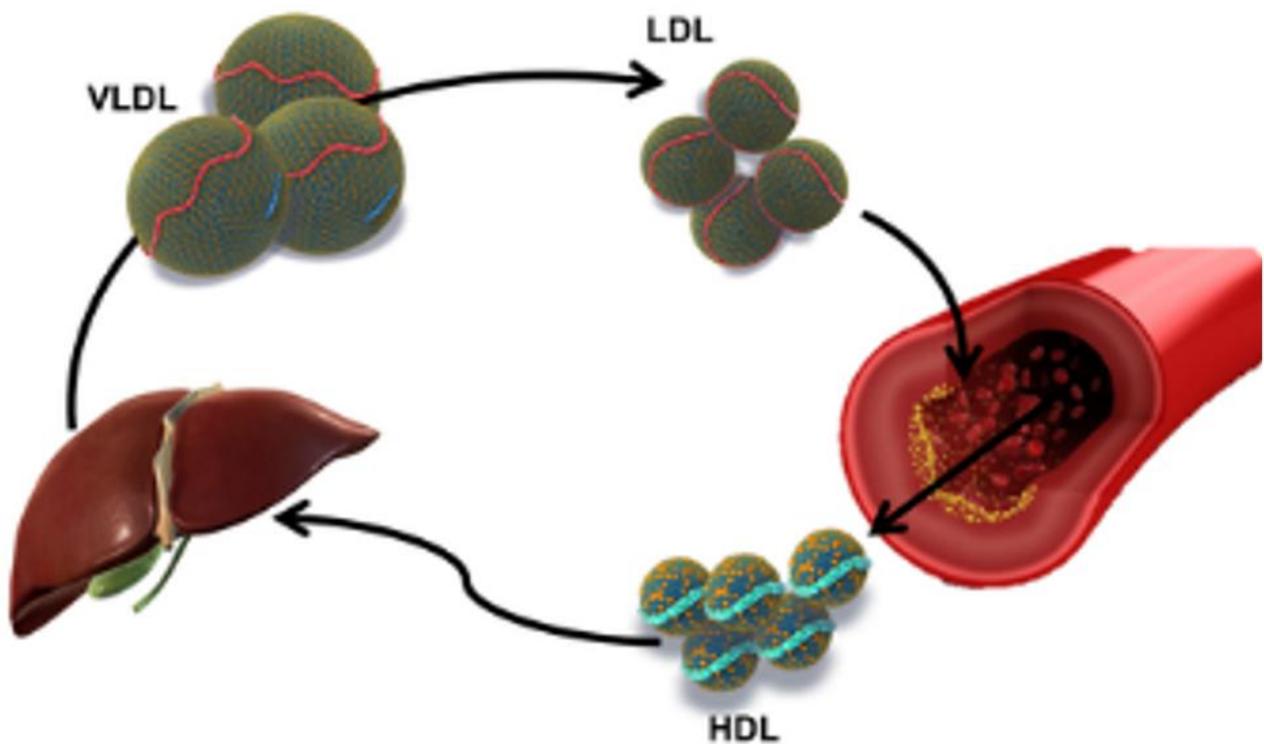


コレステロールと卵について

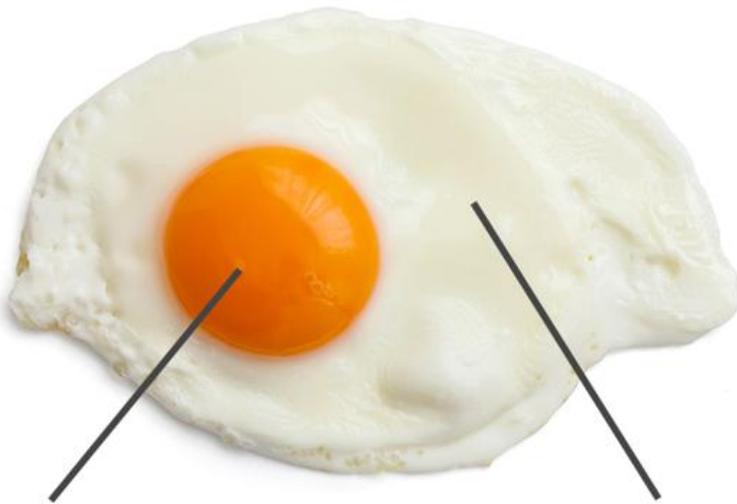
コレステロールはホルモンや細胞の膜の材料として体には不可欠ですが、使い切れないくらい多いと血管壁にたまって動脈硬化の原因になります。



使い切れず余った**コレステロール**のうち、血管壁にたまらず、肝臓に戻るものを**善玉(HDL)**といいます。禁煙や運動で増えます。一方、肝臓などから全身に向かうものを**悪玉コレステロール(LDL)**といい、動脈硬化の原因になります。



コレステロールの多い食品と言えは卵ですが、卵の摂取量と循環器系の病気との関連性について否定的な研究報告が相次ぎ、以前からある「1日1個まで」という目標量は「十分な科学的根拠がない」ということになりました。



Yolk

Fat	4.5 g
Sat. Fat	1.6 g
Cholesterol	184 mg
Carbohydrates	0.5 g
Protein	2.5 g

White

Fat	0 g
Sat. Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Carbohydrates	0 g
Protein	4 g

コレステロールの8割は肝臓など体の中で作られ、食事から摂取されるのは2割です。そのため、1日2個ぐらいは食べて大丈夫ですが、食品のコレステロールの吸収は、人によって20~80%と個人差が大きいので、卵などを食べると体内のコレステロールが増えやすい人もいます。健康診断などで、コレステロールの値に気をつけましょう。



*** 悪玉（LDL）を減らすには？

油の多い食事、過度の飲酒、運動不足やストレスが多い生活習慣により、肝臓で作られる中性脂肪が増えると、**悪玉（LDL）**も増え、**善玉（HDL）**が減るといふ具合に体は反応します。コレステロールの多い食べ物に気を配るだけでなく、日頃の生活を見直しましょう。

