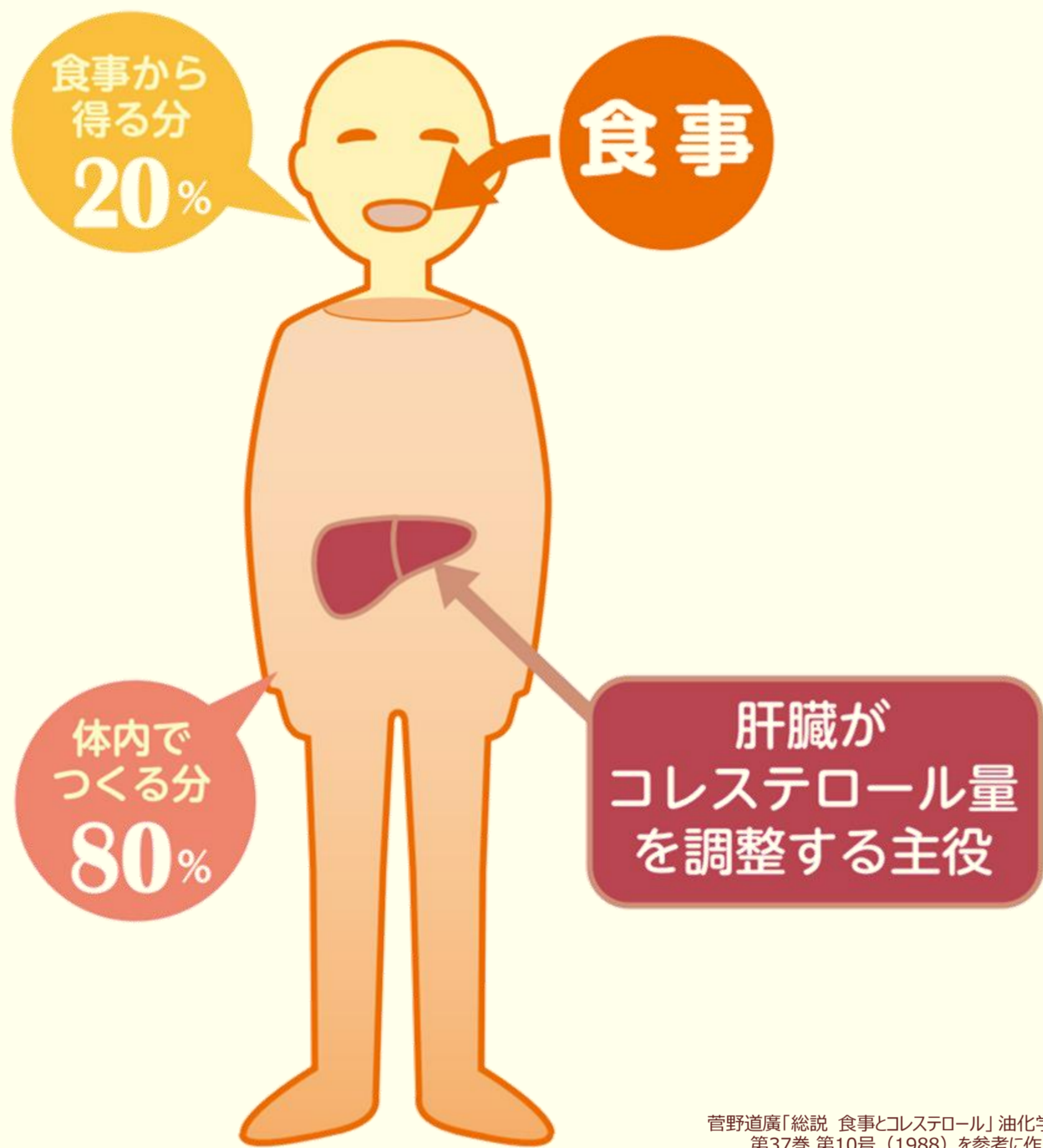


コレステロールは体に必要です

- タマゴとコレステロールの関係 -

コレステロールの体内調整

体内のコレステロール量は肝臓で常に一定に保たれるよう調整されています。食事由来のコレステロールの影響は小さいことが分かっています。



コレステロールの役割

コレステロールが不足すると血管が弱くなったり、疲労、食欲不振、うつ状態になりやすくなる心配があります。

細胞膜の構成成分

胆汁酸の原料

ホルモンの原料

ビタミンDの原料

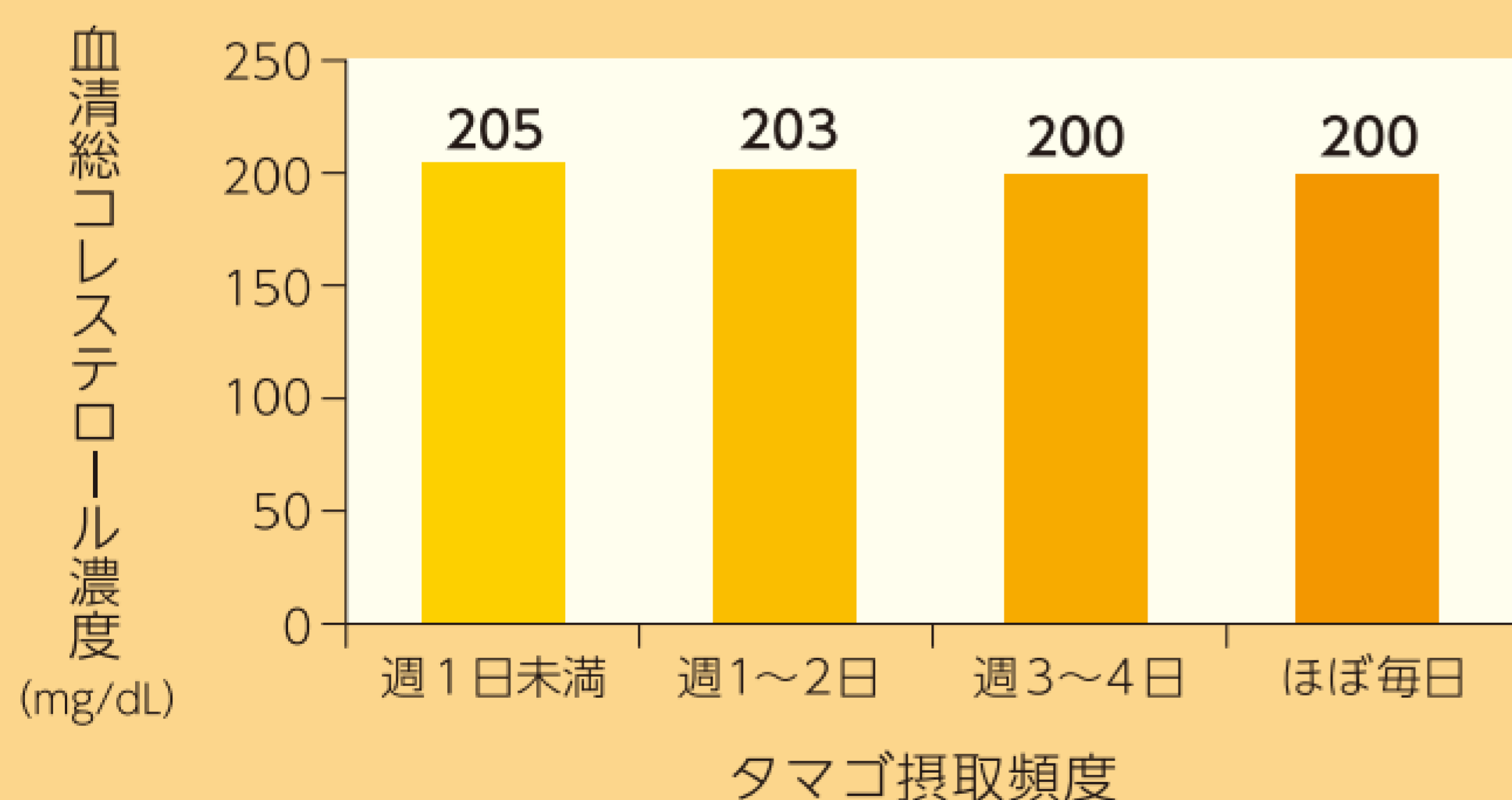
約140gのコレステロールが体内に存在するといわれています*1。特に脳や皮膚、筋肉などに多く含まれています。

*1:体重70Kgの成人男性の場合



健康な人ではタマゴを食べてもコレステロール濃度の変化はありません！

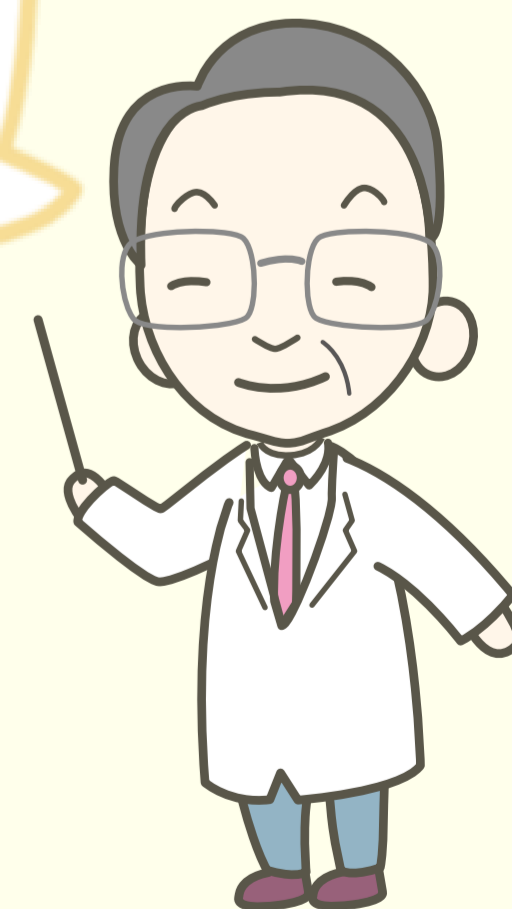
日本人を対象に行った研究では、タマゴの摂取頻度と血清総コレステロール濃度には関連がありませんでした。



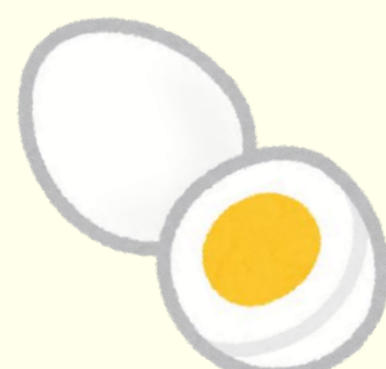
Nakamura Y et al., Br. J. Nutr., 2006, 96: 921-928.

タマゴを摂取しても被験者全体としては血清コレステロール濃度の上昇は認められませんでした。

※約1/3の人では上昇することがあります。そのような人では摂取に注意が必要です。



各食品中のコレステロール含量 (1食あたりの量)



タマゴ (鶏卵)
210mg (1個50g)



ししゃも
138mg (3尾60g)



牛肉
98mg (100g)



にわとりレバー
74mg (20g)



イクラ
48mg (10g)



プロセスチーズ
16mg (1個20g)