

★食事からのコレステロール摂取量は1日300mg以下に抑えます

コレステロールは健康を維持するために必要不可欠な栄養分です。成人の場合、健康を保つためには1日に1~1.5gのコレステロールが必要です。そのうち70~80%は肝臓などで合成され、残りの20~30%は食事からとっています。

食事でのコレステロールがコレステロール値に与える影響(反応しやすさ=感受性)には個人差もあります。同じ食品を食べても、上昇する人とならない人がいますが、日本人は50%の人が感受性タイプだと言われています。

コレステロール値が高い人の中には、特に食事でのコレステロールに鋭敏な(=感受性が強い)人が多いといわれます。



目標として、食事からとる1日のコレステロール量を男女ともに**300mg以下**にしましょう！

★コレステロールを多く含む食品

多

肉類・卵類	目安量	コレステロール量
フォアグラ	40g/1人前	260mg
レバー	50~60g/1人分・卵大	185~222mg
うずら卵	45g/5個	212mg
鶏卵(全卵)	50g/Mサイズ1個	210mg
豚レバー	50~60g/1人分・卵大	125~150mg
若鶏もも肉(皮つき)	80g/1人分	78mg
牛霜降り肉(和牛肩ロース肉脂身つき)	80g/1人分	71mg
牛タン	60g/1人分	60mg
鶏砂肝	30g/1人分	60mg
豚バラ肉	80g/1人分	56mg
鶏もも肉	80g/1人分	54mg
鶏ささ身	80g/2本	54mg
牛ヒレ肉	80g/1人分	52mg
若鶏手羽(皮つき)	70g/1本	43mg
ウインナーソーセージ	40g/2本	23mg
ベーコン	40g/2枚	20mg
ロースハム	30g/2枚	12mg

少

※卵料理は週に2~3回、1日1個以下になるようにしましょう。

黄身はできるだけ避け、白身を利用しましょう。

加工食品にも気をつけましょう！

- ・茶碗むし(1人前) 118mg
- ・卵豆腐(1個) 113mg
- ・カルボナーラ 314mg
- ・お好み焼き 360mg

※肉類はコレステロールが多いため、とる量は1日に60~80g程度にしましょう。

脂肪分を減らす調理の工夫をしましょう。

- ・下ごしらえで脂身を切り取る
- ・煮込み料理では、浮いた脂肪やアクは丁寧にすくい取る。
- ・焼く際には、網かグリルパンで焼く。(脂肪分20%ダウンできます)

糖尿病教室 コレステロール

★コレステロールを多く含む食品

多
↓
少

魚貝類	目安量	コレステロール量
いか(内臓除去)	110g・中1/2ぱい	297mg
ゆでたこ	150g・足1本	225mg
うなぎ肝(生)	50g・1串	215mg
わかさぎ	100g・5匹	210mg
うなぎ(蒲焼き)	90g・1人分・1串	207mg
するめ	20g・1人分	196mg
たら白子	50g・1人分	180mg
ししゃも	60g・3尾	174mg
あん肝	30g・1人分	168mg
いくら	30g・大さじ約2杯	144mg
いか(刺身)	50g・1人分	135mg
たらこ	35g・小1/2腹	123mg
いわし丸干し	120g・3尾	112mg
あなご(蒸し)	60g・1尾	108mg
からし明太子	35g・1/2腹	98mg
かれい	240g・1尾	85mg
かずのこ	30g・1本	69mg
さんま(頭・骨つき)	150g・1尾	69mg
いか塩辛	20g・1人分	46mg
うに	15g・にぎり寿司2個分	44mg
しらす干し	6g・大さじ1杯	14mg

※貝類やいか、たこ、えびなどにはタウリンというコレステロールを下げる働きをもつアミノ酸も含まれている為、適量をときどき食べる分には問題ありません。
・塩辛、さきいかなどの珍味類や魚卵類は食べる回数や分量を少なくしましょう。
・魚の内臓は食べないようにし、丸ごと食べる小魚類は控えめにしましょう。

糖尿病教室 コレステロール

★コレステロールを多く含む食品

多
↓
少

油脂類・乳製品・菓子類	目安量	コレステロール量
プリン	110g・1個	154mg
ショートケーキ	80g・1個	120mg
カステラ	50g・1切れ	80mg
普通脂肪アイスクリーム	150ml・1個	41mg
生クリーム	30g・大さじ2杯	36mg
高脂肪アイスクリーム	120ml・小1個	34mg
バター	13g・大さじ1杯	27mg
牛乳	210g・1カップ	25mg
プロセスチーズ	20g・約1cm	16mg
ヨーグルト	100g・1カップ	12mg
マヨネーズ	14g・大さじ1杯	8mg

※牛乳は1日コップ1杯程度(180~200ml)を飲むようにしましょう。出来れば低脂肪牛乳が望ましいです。

※ヨーグルトは1日100g程度とりましょう。低糖タイプを選び、果物を少し加え、その甘みを利用しましょう。

※プロセスチーズは1日1切れ程度に。クリームチーズは乳脂肪分が多いので控えるようにしましょう。

★油脂の主成分である脂肪酸の種類とコレステロール値に与える影響