



☆酸化コレステロールの怖さ

- ・コレステロール……生体にとって必要な物質で、細胞を作るのに欠かせない。細胞膜の構成成分になる。
- ・酸化コレステロール……約百種類知られ、このうち数種類は動脈硬化の血管壁でよく見られる。
炎症反応を強めたり、動脈硬化やアレルギー反応を誘発したりしている可能性が強い。

☆問題なのは、食品中のコレステロールが酸化して出来る酸化コレステロール！

- ・食品中のコレステロールの一部は調理、加工、保存の過程で活性酸素にさらされたり、紫外線を受けたりして酸化する。
- ・酸化コレステロールは食材を揚げたり、焼いたり、干したりする際に生じるのである。食材に含まれるコレステロールの1割程度が酸化コレステロールになるといわれる。

☆電子レンジの暖めなおしに注意！

- ・スーパーやコンビニで買った唐揚げやフライ、お弁当を電子レンジで温め直すといった食生活が酸化コレステロールの摂取を増やし、動脈硬化や脂肪肝などを悪化させている恐れがあります。
- ・二度揚げやてんぷら油の長期保存、電子レンジによる繰り返し加熱や長時間過熱が酸化コレステロールを増やします。

☆実際の食品のコレステロール量



食品名	100g中 (mg)	1回重量 (g)	目安量	コレステロール (mg)
スルメ	980	30		294
いか	270	100		270
うなぎかば焼き	230	100	1串	230
鶏レバー	370	60		222
卵黄	1400	15	1個	210
卵	420	50	1個	210
たらこ	350	50		175
あんこう・肝	560	30		168
ワカサギ	210	80		168
すじこ	510	30		153

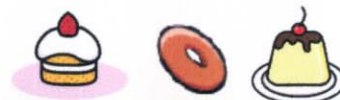
食品名	100g中 (mg)	1回重量 (g)	目安量	コレステロール (mg)
豚レバー	250	60		150
ししゃも(輸入)	290	50		145
牛レバー	240	60		144
数の子	370	30		111
車エビ	170	50		85
あなご	140	60		84
ちりめんじゃこ	390	20		78
ほたるいか	240	30		72
たこ	150	40		60
うに	290	20		58

糖尿病教室

脱！酸化コレステロール

北田内科クリニック

☆以外に多くコレステロールを含む食品



食品名	100g中(mg)	1回重量(g)	目安量	コレステロール(mg)
かわらせんべい	110	50	5枚	55
中華風クッキー	81	50	1個	41
ビーフジャーキー	150	30		45
レバーペースト	130	30		39
生クリーム	120	30		36
CHEDDARチーズ	100	30		30
カマンベールチーズ	87	30		26
ウインナーソーセージ	57	40		23

食品名	100g中(mg)	1回重量(g)	目安量	コレステロール(mg)
シュークリーム	250	80	1個	200
ババロア	170	100	1個	170
カスタードプリン	140	100	1個	140
スポンジケーキ	170	80	1切れ	136
バターケーキ	170	80	1切れ	136
クリームパン	130	100	1個	130
カステラ	160	80	1切れ	128
ショートケーキ	150	80	1個	120
ワッフル(カスタード)	170	60	1個	102
ホットケーキ	84	120	1枚	101
タルト	110	70	1切れ	77
アイスクリーム	53	120	1個	64

☆コレステロールと上手な付き合い方……食物繊維を同時に摂る

・食物繊維は腸内でコレステロールの吸収を妨げたり、排出したりする働きをします。



食品名	100g中(mg)	1回重量(g)	目安量	食物繊維(g)
いんげん豆(乾)	19.3	30		5.8
おから	11.5	40		4.6
ライ麦パン	5.6	80		4.5
切干大根(乾)	20.7	20		4.1
小豆(乾)	17.8	20		3.6
ひじき(乾)	43.3	8		3.5
西洋かぼちゃ	3.5	100		3.5
モロヘイヤ	5.9	60		3.5
大豆(乾)	17.1	20		3.4
アボガド	5.3	60		3.2

食品名	100g中(mg)	1回重量(g)	目安量	食物繊維(g)
干しそば	3.7	80		3.0
りんご	1.5	200	中1個	3.0
とうもろこし	3	100		3.0
ごぼう	5.7	50		2.9
ほうれん草	2.8	100	1/3束	2.8
納豆	6.7	40	1/2パック	2.7
キウイフルーツ	2.5	100	1個	2.5
玄米	3.0	80		2.4
ブロッコリー	4.4	50		2.2
さつまいも	2.3	70	1/4本	1.6

★コレステロールと上手につき合うために気をつけたいポイント

- ①魚の脂を上手にとる(いわし・さば・はまち・ぶり・さんま・にしん・めざし・あゆ・かつお・あじ・まぐろ)
- ②干物は、酸化がすすむので、一夜干しが良い
- ③肉の脂は控えめに(ばら肉、霜降り肉、ロース肉には脂が多いので、網焼きや蒸し焼き、茹でるなどの工夫を)煮る方が焼くより酸化しにくい。



④大豆製品を1日1皿

⑤食物繊維はたっぷり(野菜、玄米、海藻、キノコなどをたくさん摂る)



⑥抗酸化食品を積極的にとる



βカロチン……人参、ほうれん草、かぼちゃ、春菊、ピーマン、ブロッコリー、パセリ)
 ビタミンC……みかん、オレンジ、レモン、いちご、キウイフルーツ、ピーマン、パセリ、ブロッコリー
 ビタミンE……ほうれん草、大豆、ゴーヤ、ブロッコリー、卵、かつお、牛肉
 ポリフェノール……赤ワイン、日本茶、春菊、れんこん、バナナ、マンゴー

⑦調理用油脂を賢く選ぶ オリーブオイル、植物油がよい。ただし、ヤシ油はコレステロールを上げる。

⑧2度揚げ、天ぷら油の長期保存は、酸化コレステロールを増やすので避ける。

★吸油率を知ろう！

野菜炒め(生から炒めた場合)	→	7~10%
野菜炒め(湯がいてから炒めた場合)	→	3~4%
ムニエル	→	5~10%
ソテー	→	4~6%

