

コレステロールを 多く含む食物

NO. 52

食品から摂取するコレステロール量は

一日300mg以下が望ましいとされています。

(日本動脈硬化学会による動脈硬化症のリスクから)

12時間以上の空腹状態において

総コレステロール 220mg/dl以上、

LDLコレステロール(低比重リポ蛋白コレステロール)

別名悪玉コレステロール 140mg/dl以上

を高コレステロール血症とし

HDLコレステロール(高比重リポ蛋白コレステロール)

別名善玉コレステロール 40mg/dl未満

を低HDLコレステロール血症としています。



悪玉コレステロール(LDL)は

肝臓のコレステロールを体の隅々に運んでいます。

LDLコレステロールが増えると動脈硬化を促進させるため悪玉コレステロールと呼ばれます。



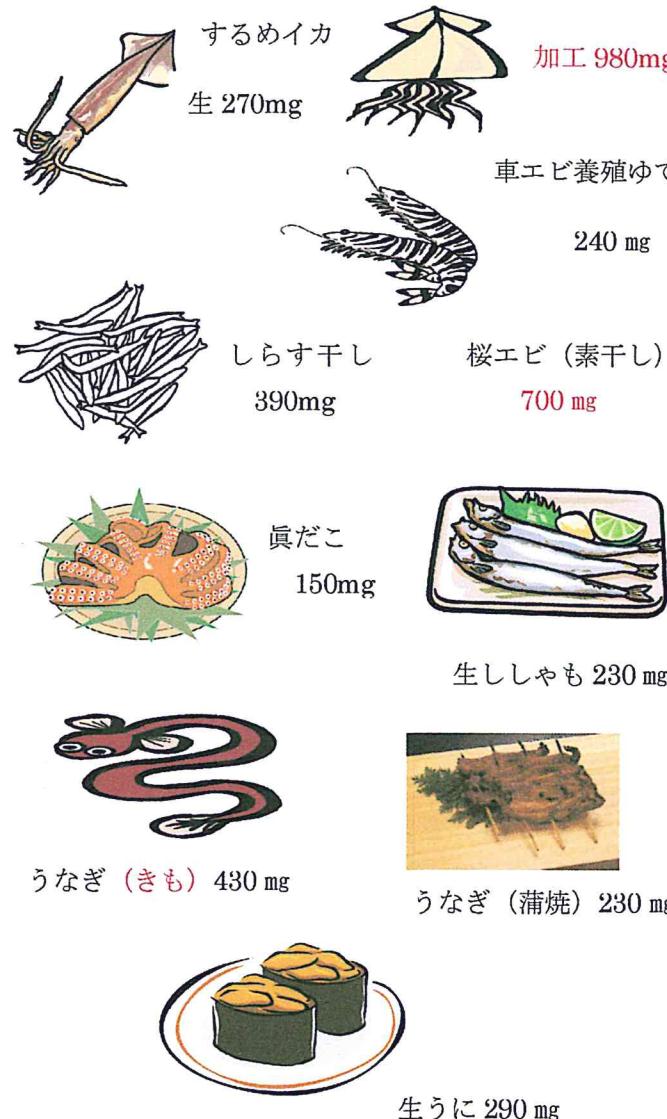
善玉コレステロール(HDL)は

体の隅々の余分なコレステロールを肝臓に運び、動脈硬化の防止につながることから善玉コレステロールと呼ばれています。

コレステロールを多く含んでいる主な食品

(100g 当りの含有量mg)

参考資料:「今日の病態栄養療法」より



コレステロールは、特に卵類、動物性食品、内臓類に多く含まれます。このような食品を極力避けましょう。

フォアグラ (ゆで) 650mg	
スマークレバー 480mg	
鶏肝臓 370 mg	
豚肝臓 250mg	
牛肝臓 240mg	
生たらこ 350 mg	
ぼら、からすみ 860 mg	
キャビア 500 mg	
うずら卵 470 mg	
卵どうふ 220mg	

- 緑黄色野菜、果物、豆類などには抗酸化成分が含まれていますので、動脈硬化予防になります。
- 野菜類、麦飯、こんにゃく、海藻類、キノコ類などの水溶性食物繊維は毎日摂取しましょう。水溶性食物繊維は血中コレステロール濃度低下作用があります。ビタミンCやビタミンE、β-カロチン、フラボノイドは抗酸化作用があり、LDLの酸化変性を防ぎます。