

# 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

|  |                   |  |                    |
|--|-------------------|--|--------------------|
|     | するめイカ<br>生 270mg  |   | 加工 980mg           |
|   | 車エビ養殖ゆで<br>240 mg |   | 桜エビ(素干し)<br>700 mg |
|     | しらす干し<br>390mg    |   | 生ししゃも 230 mg       |
|    | 真だこ<br>150mg      |   | うなぎ(きも) 430 mg     |
|   | うなぎ(きも) 430 mg    |  | うなぎ(蒲焼) 230 mg     |
|  | 生うに 290 mg        |  |                    |

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 |  | すじこ 510mg |  | 生たらこ 350 mg  |           |
|   | スモークレバー 480mg   |   | いくら 480mg |   | ぼら、からすみ 860 mg   |           |
|   | 鶏肝臓 370 mg      |   |           |   | キャビア 500 mg  |           |
|   | 豚肝臓 250mg       |   |           |  | うずら卵 470 mg  |           |
|   | 牛肝臓 240mg       |   |           |  |  |           |
|   |                 |   |           | 卵黄 1400 mg  |  |           |
|   |                 |   |           | 生鶏卵 420 mg  |  | 卵豆腐 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。