

# 栄養ニュース



コレステロールも中性脂肪も同じ「脂質」ですが、気を付ける食事のポイントは全く違うのをご存じでしたか？今回は、コレステロールの改善ポイントについてご紹介★

## LDL コレステロールを改善する食事

### その1 乳製品の摂りすぎに注意

⇒乳製品には動物性の脂質が多く含まれているため、LDL コレステロールを上げる原因に…

また、肉（特に脂身）に偏った食生活にも注意が必要！

#### 【乳製品の1日の目安量】



乳製品はカルシウムを補給するためにも大切な食品なため、1日の適量を守って食べるようにしましょう。

#### 【牛乳の種類と特徴】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
普通牛乳	67kcal	3.3g	3.8g	110mg
低脂肪牛乳	46kcal	3.8g	1.0g	130mg
無脂肪牛乳	33kcal	3.4g	0.1g	100mg

①牛乳やヨーグルトを購入する際、低脂肪や脂肪ゼロのものを選ぶと簡単に脂質を抑えられる

②カルシウムの量は大きく変わらないから、どれを選んでも安心！

## その2 お菓子はお菓子でも、特に洋菓子に注意

⇒洋菓子を作る時の主な材料として、「生クリーム・バター・牛乳・卵」などがありますが、これらの食材にも動物性の脂質が多く含まれているので、LDL（悪玉）コレステロール値が高い方は特に控えることが大切！

種類		重さ	エネルギー	糖質	脂質
和菓子	あん団子	1本：80g	161kcal	35.4g	0.3g
	みたらし団子	1本：80g	158kcal	35.9g	0.3g
	どら焼き	1個：80g	227kcal	44.5g	2.0g
洋菓子	アイスクリーム	1個：130g	190kcal	26.1g	7.3g
	ショートケーキ	1個：110g	328kcal	23.8g	23.0g
	プリン	1個：90g	113kcal	11.4g	5.0g

少ない  
多い

和菓子と洋菓子の比較表を見てみても、脂質量の差が大きい！

## その3 コレステロールを多く含む食品に注意

50 mg	75 mg	100 mg	125 mg	150 mg	175 mg	200 mg	225 mg	250 mg	275 mg
-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

⇒コレステロールの摂取基準が厚生労働省で示されており、**1日当たり200mg**までと定められている！今までは1日に何個でも卵を食べて良いと聞いていたかもしれませんが、今後は1日1個まで！  
 ※コレステロールが多い=50mg以上含まれる  
 ※他食品のコレステロール含有量は0~20mg程度



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
 QRコードを読み取ってご登録できます♪  
 ぜひチェックしてみてください★



Instagram →