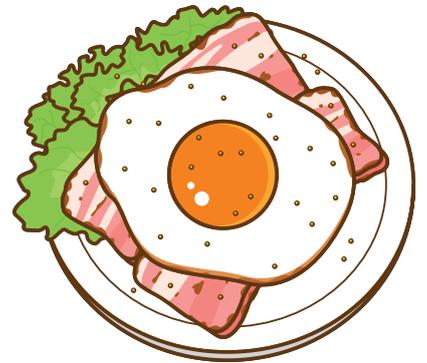




## 卵は1日1個まで

卵はコレステロールが多いため、昔は「1日1個まで」とされていました。しかし、その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。



### 今の常識 LDLコレステロール値が正常な人はコレステロールを制限する必要なし

以前、「卵は1日1個まで」が常識だったのは、卵をたくさん食べると血液中にLDLコレステロール(悪玉)が増えて、動脈硬化のリスクが高まると考えられていたからです。しかし、コレステロールの7~8割は体内で作られ、食事からの摂取は2~3割。また、体内のコレステロール量は肝臓で調節されており、食事のコレステロール量が血液中のコレステロール値に与える影響は少ないことがわかってきました。

そのため、LDLコレステロール値が正常な人は、食事でコレステロール制限が不要になりました。ただし、卵を無制限に食べていいわけではないので誤解のないようにしましょう。

### 飽和脂肪酸をとり過ぎない

コレステロールよりも飽和脂肪酸のとり過ぎに注意。飽和脂肪酸は常温では固形のあぶらに多い成分。とり過ぎると血液中のLDLコレステロール値が上がる。

#### 飽和脂肪酸の多い食品

肉の脂身、チーズ、バター、生クリーム、インスタントラーメンなどの加工食品に使われているパーム油など

LDLコレステロール値が

← 正常な人

→ 高い人

### コレステロールをとり過ぎない

飽和脂肪酸をとり過ぎないことに加え、コレステロールの摂取は1日200mg未満が望ましいとされている(「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)。

#### コレステロールの多い食品

ゆで卵(50g)	イクラ(10g)	鶏レバー(50g)
190mg	48mg	185mg

出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

### おまけ アップデート

## カルシウムが不足するとイライラする

### 今の常識 カルシウム不足とイライラは無関係

カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあります。そのため、「カルシウム不足=イライラしやすい」と考えられたのかもしれませんが、カルシウム不足がイライラを引き起こすという科学的な根拠はありません。

