

肥満やメタボの方、LDLコレステロール値が高い方へ いつものおやつの糖質&脂質マップ

検査結果で気になる中性脂肪
やLDLコレステロール。
その原料となる糖質や、
脂質(特に動物性脂肪)
を減らすことがポイントです。

できることから
はじめよう!

糖質(炭水化物)
(g)

50.0

40.0

30.0

20.0

0

5.0

15.0

脂質(g)

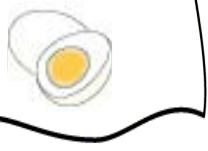
参考:『日本食品成分表2024(8訂)』

『日常食品成分表』

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

卵



日本人1人あたりの年間消費量は約320個といわれる卵。モーツァルトが好物だったのは有名で1度に6個食べていたそう。新選組でおなじみ近藤勇も、ふわふわたまごが大好きだったそうです。

ビタミンCと食物繊維以外のほとんどの栄養成分を含む卵。体内での吸収率の良さも魅力です。卵には約200mgのコレステロールが含まれており、その多さを指摘されますが、1日に食品中から体内に取り込まれるコレステロール量は約300~400mg。肝臓で合成されるコレステロール量は1500~2000mgですので、コレステロールが気になる方は、まずはコレステロールの原料となる、糖質を減らすことがポイントです。

白や赤褐色の殻がありますが、鶏の品種によるもの。栄養成分は変わりません。

銀鮭、白魚、鯖、あいなめ、カヅキ、ビソガマ、カハ、太刀魚、アサ、赤貝、牡蠣、ホタテ
3月の旬: ワカメ、のり、もずく、白菜、春菊、小松菜、ブロッコリー、カブ、セロリ、ほうれん草、青梗菜
ふきのとう、タラの芽、ウド、セリ、みつば、いちご、文旦、レモン、りんご、伊予柑、はっさく

発行: 東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

