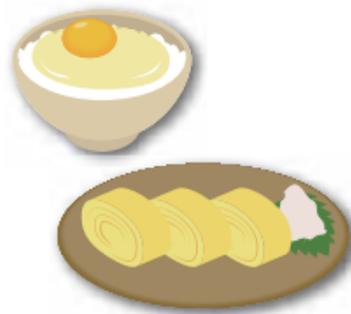


卵は1日1個まで?～卵と健康のお話～

「卵かけご飯」や「だし巻き卵」など、私たちの食事の中で卵が使われる料理はたくさんあります。私たちにとって身近な食品ですが、「卵は1日1個まで」「食べすぎるとコレステロールを摂りすぎる」そんな話を聞いたことはありませんか?今回は卵から食と健康を考えてみました。



●コレステロールとは

コレステロールは脂質の仲間ですが脂質と違ってエネルギー源にはなりません。細胞膜を構成したり、男性ホルモン・女性ホルモンやビタミンDの原料にもなります。コレステロールは動脈硬化症の原因など、体に悪影響があるような印象を受けますが、私たちの体にとって、とても重要な働きをしています。

●コレステロールの摂取目標量(上限)

動脈硬化症などの疾患に影響があるのではないかと考えられており、食事による摂取の目標量が成人男性750mg、成人女性600mgを上限と決められていました。しかし、コレステロールの摂取源は食事だけでなく、体内でも合成されることが分かり、食事によるコントロールが難しいことから「日本人の食事摂取基準(2015年版)」からコレステロールの目標量(上限)は撤廃されました。

●卵は1日何個まで?

コレステロールの目標量(上限)は撤廃されましたが、どれだけ摂っても大丈夫というわけではありません。摂取の過剰は脂質異常症*の原因にもなります。そのため卵は1日1個～2個が望ましい量といえます。しかし、ふわふわのオムライスには卵を3個～4個使用するなど、卵をたくさん使う料理は多いと思います。1日の摂取量が多くなったとしても、すぐに健康に影響があるわけではありません。卵を摂りすぎたと感じた場合は1週間の中で卵の量を調節することを意識してみましょう。

●バランスを意識した食事を心がけましょう。

卵は「完全栄養食品」ともいわれるほど栄養豊富な食品です。身近な食品で日常の食事にも取り入れやすく、積極的に摂取したい食品の1つです。ただ卵ばかり食べても、栄養を全て補うことはできませんし、特定の成分が過剰になってしまう場合もあります。一つの食品ばかりたくさん食べるのではなく、色々な食品を組み合わせてバランスの良い食事をこころがけましょう。

※脂質異常症

血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質の量が基準より多い状態。動脈硬化症や心筋梗塞などのリスクが高くなる。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2022年
5月1週
(18号)

東海コープからの

おいしくて、

安全なおはなし

