

卵は一日1個まで?今はどう考えられているの?

「卵は一日1個までにした方がいい」と聞いたことはありませんか?

以前は、卵に多く含まれるコレステロールを摂り過ぎると血液中のコレステロールが増え、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなると考えられていました。そのため、「卵は一日1個まで」という考え方が広く知られるようになりました。

しかし、この考え方は変わってきているのです。

私たちの体には、食事から摂るコレステロールの量に応じて、体内でつくるコレステロールの量を増減させ、体内のコレステロール量を一定に保とうとする仕組みがあります。そのため、卵などに含まれるコレステロールを摂ったからといって、血液中のコレステロール値が大きく変化するわけではないと考えられています。

こうしたことから、「日本人の食事摂取基準(2025年版)」では、一般的な健康状態の人を対象としたコレステロールの目標量は設定されていません。食事から摂るコレステロールの影響には個人差があり、コレステロールの量だけでなく、食事全体の内容がより重要だと考えられるようになったからです。なお、脂質異常症などで治療中の人は、主治医の指示に従いましょう。

卵は良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルを含む栄養価の高い食品です。朝食の目玉焼きやゆで卵、お弁当の卵焼きなど、毎日の食事に手軽に取り入れることができます。

大切なのは、卵を避けることではなく、食事全体のバランスを意識することです。例えば、卵料理を食べるときには野菜を組み合わせたり、魚や大豆製品などさまざまな食品を取り入れたりすることで、栄養の偏りを防ぎやすくなります。また、脂質や塩分の多い食品が重なり過ぎないように心掛けることもポイントです。

もちろん、どんな食品でも食べ過ぎは禁物ですが、「今日は卵料理が重なった」と心配し過ぎる必要はありません。卵だけに注目するのではなく、さまざまな食品を組み合わせながら、毎日の食事をおいしく楽しみたいですね。



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



2026年
9月5週
(38号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

