

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

たまごは一日何個食べていいの？

結論的には、個数に制限はありません。ただし、たまご（鶏卵）は、一日二個から三個を目安にし、たくさん食べるときには、食事バランスに配慮して野菜もしっかりと食べることをおすすめします。「日本人の食事摂取基準2015年版」ではコレステロールの目標値がなくなりましした。そのためたまごの個数制限はありませんが、あくまでも健康な方の制限がないということなので、薬を内服中の方は主治医や薬剤師へ相談してみましよう。

日本人が大好き！たまご！

日本人は一人あたり年間平均約330個のたまごを消費しています。たまごは「**アミノ酸スコア※**」が**最高値の100**です。必須アミノ酸が豊富なたまごは、毎日の食卓に欠かせない食品ですね。

※食品たんぱく質の栄養価を科学的に示す方法

たまご2個の栄養学

たまごは「**完全栄養食品**」と言われ、体に必要な栄養素を効率よく含んでいます。ビタミンCと食物繊維以外の栄養素を全て含みます。いろいろな食材と組み合わせれば食べましよう。

	たまご2個に含まれる量	1日の必要量に占める割合
●エネルギー	166kcal	約 9%
●たんぱく質	13.5g	約34%
●脂質	11.3g	約21%
ビタミングループ		
◆ビタミンA (レチノール当量)	165μgRAE	約37%
◆ビタミンB2	0.47mg	47%
◆ビタミンB6	0.09mg	9%
◆ビタミンB12	1μg	50%
◆ビタミンD	2μg	約36%
◆葉酸	47μg	約24%
◆ビタミンE (α-トコフェロール)	1.1mg	約18%
ミネラルグループ		
◇カルシウム	56mg	約 10%
◇マグネシウム	12mg	約 5%
◇リン	198mg	約 25%
◇亜鉛	1.4mg	約 23%
◇鉄	2mg	約 24%

コレステロールが誤解された理由

コレステロールが悪者扱いを受けるきっかけとなった学説があります。約90年前、ウサギにコレステロールを食べさせたら大動脈に動脈硬化がおこった。そこでコレステロールが動脈硬化の原因一と最初に言いだしたのはロシアの医学者(Anitschkow)らでした。実は、この学説には大きな問題点がありました。なぜならウサギは草食動物であり、植物にコレステロールはありません。そのためウサギにコレステロールを含むエサを与えると、数値はそのまま急上昇してしまします。一方、ヒトは肉も食べるのでコレステロールを調整することができます。最近の研究で、コレステロールはついに汚名返上ができたのです。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



コレステロールって何？

コレステロールは脂質の一種で、生きていくうえで必要不可欠な栄養素です。次にあげる大切な役割があります。

- ★体を構成する「細胞膜のもと」になる
- ★脳神経の刺激を伝える「神経組織の成分」である
- ★食事で摂った脂肪の消化や吸収をたすける「胆汁酸の成分」である
- ★糖質・脂質・タンパク質などの代謝や電解質の調整を行う「ホルモンのもと」になる
- ★ビタミンA、D、E、K等の「脂溶性ビタミンの吸収を助ける」



食事の影響はあるの？

からだの中にあるコレステロールのうち20%が食事由来、80%は肝臓で作られられます。肝臓は、コレステロールが一定の必要量になるよう調整しています。最近の研究で、食品中のコレステロール量が、血液中のコレステロール値にそのまま反映されないことが明らかになりました。



コレステロールのバランスが大事！

コレステロールは「LDL」と「HDL」があります。LDLは血管など各組織に必要なコレステロールを運びHDLは余分なコレステロールを肝臓へ回収します。どちらも必要なコレステロールなので、バランスを崩さないことが大切です。



コレステロールが低いと危険！

1. うつ病になりやすい
精神を安定させる脳内物質セロトニンは、血中コレステロールが減少するとうまく機能しなくなります。
2. がんの発症率が高くなる
細胞はコレステロールで構成されているため、コレステロールが低いと細胞がもろくなりがん化しやすくなります。さらに、免疫細胞の活性も低下するため、がんの発症リスクが高くなります。
3. 死亡率があがる
総コレステロール値が基準値より低い人の死亡率が男性は1.6倍、女性は1.4倍になることが明らかになっています。

このように、最近ではコレステロールが低いことのほうが危険視されています。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

現代は、ネット、テレビ、新聞などから情報過多の時代です。「たまごはコレステロールが溜まるから一日一個！」という言い伝えがずっとありましたが、必須アミノ酸、ビタミン、ミネラル、良質なタンパク質などが含まれている「完全栄養食品」であるたまごは、とても良質な食品であり、一日二個から三個食べることをおすすめします。コレステロールも決して悪者ではなく必須の栄養素です。正しい知識を持って、情報に振り回されないようにしましょう。