

厚生労働省が5年ごとに発表する「食事摂取基準」2010年版では、コレステロールの摂取目標量は成人男子は1日700ミリグラム未満、女性1日600ミリグラム未満でした。前回で紹介したように15年版では摂取量に関する記載がなくなり、ちつとした論争が起りま

スレバーなどで売っています。卵は無精卵で、生物学的には1個の細胞です。有精卵を適切な条件下で温めるとひよこがかえります。Mサイズ卵からは50~60%のひよこがかえりますが、少なくとも数十億の細胞から構成されています。

四庫



Mサイズの卵（右側）で作ったゆで卵と卵焼き

した。卵は幾つ食べいいのか!」
「正確には分からない」

今でも毎日3～5個食べていますが、コレステロール値に問題はないそうです。

過剰避け上手に攝取

ールの含有量が多いレバ、ウナギ、シシャモなども同様です。

卵などがんに関する日本人女性対象の解析研究が17年12月、欧洲臨床栄養雑誌に掲載されました。もともとこれは1990年に食物摂取類別調査などを実施して得られた結果をもとにしたものです。

度調査を実施した30歳以上の女性4686人を15年間

追跡し、循環器疾患の基礎調査をした研究です。卵の摂取量とがん死亡との関連を改めて解析しました。

攝取量で分類すると、週1個未満203人▽週1～2個1462人▽2日以上1個1594人▽1日1個1387人▽1日2個以上10

まず卵を1日2個以上摂取する群はわずかに40人であり、他のグループに比較して極端に少なく信頼性が低いことです。前回、コレステロール値が低いとがん発生リスクが高くなる可能性があると記載しました。

日本人女性にとって卵の摂取量を減らすことは健康に有効」としたこの研究には幾つかの問題点があります。

10

卵は健康食品です。重要な栄養素を含みますが、コレステロールが豊富であることを意識してください。現時点では卵を1日1個にとどめることが無難、と私は考えていました。

定しないこととした」の文字
言が入る予定です。

比較してがん死「リスクは3・2倍(3週1～2個のグループの死)リスクは1日1個のグループに比べ32%低く、有意差があつた」でした。

日本人女性にとって卵の摂取量を減らすことは健康上有効としたこの研究には幾つかの問題点がありま
す。

主な研究結果をまとめると、①卵の摂取量と血中総コレステロール値や心疾患率は、1日1個食べる女性には、血管死亡に関連はない。

人一でした。観察期間中、心血管疾患死亡が183例、がん死亡が210例あ

リスクが高くなつたのは、コレステロール以外の要因を考える必要があります。