

「日本人の食事摂取基準」とは、国民の健康の維持・増進を図る上で、摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めたもので、5年毎に改定を行っています。

## 日本人の食事摂取基準2015年版で、コレステロールの目標量がなくなりました。

### 以前

(日本人の食事摂取基準 2010年版)  
コレステロールの目標量(日)  
男性750mg未満  
女性600mg未満

### 現在

(日本人の食事摂取基準 2015年版)  
コレステロールの目標量(日)  
**「目標量はなし」**

## Q なぜ、目標量が無くなったのでしょうか？

A 「食事摂取基準2015年版」には、以下のデータが示されており、このことにより、コレステロールの目標値を算定する根拠がなく、たまごと各種疾病との関連も認められないと結論づけられています。

卵の摂取量と動脈硬化性疾患罹患の関連は認められない。

2013 メタ・アナリシスより

卵の摂取量と虚血性心疾患や脳卒中による死亡率との関連はなく、**1日卵を2個以上摂取した群とほとんど摂取しない群との死亡率を比べてみても差は認められない。**

NIPPON DATA80より

卵の摂取量と冠動脈疾患罹患との関連は認められない。

JPHC研究より

「食事摂取基準2020年版」でも、コレステロール目標量(日)の上限は設定されていませんでしたが、脂肪異常症の重症化予防の目的から、200mg/日未満に留めることが望ましいとされています。

### 結論

たまごを  
1日2個程度食べても  
脳卒中や心臓病に影響はない。



11月05日は、いいたまごの日

11.5  
いいたまご



Have a nice egg day!

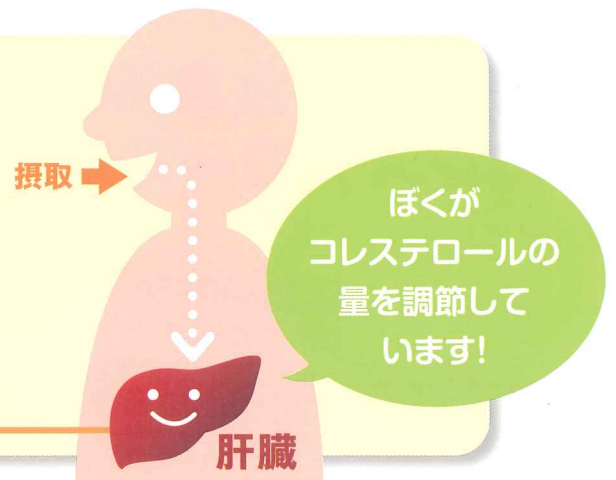
監修：板倉 弘重

日本健康・栄養システム学会理事長 茨城キリスト教大学名誉教授  
品川イー・ストワンメディカルクリニック名誉理事長  
日本動脈硬化学会名誉会員 国立健康・栄養研究所名誉所員

# コレステロールのキホンを覚えよう。

コレステロールの量は、  
体のなかで常に一定に保たれる  
ように調節されています。

コレステロールは**肝臓**で  
必要量の**70~80%**がつくられています。  
残りの**20~30%**は、毎日の食事からとる  
**食品中から**摂取しています。



食品からコレステロールを多くとると  
肝臓でつくられるコレステロールが**減少**します。

一定量に  
調節されている

食品からコレステロールの摂取が少ないと  
肝臓でつくられるコレステロールが**増加**します。



そこで、食品で摂取するコレステロール量が、  
直接「**血中総コレステロール値**」に反映することはありません。

健康のために**1日2個程度**の**たまご**を食べましょう。

板倉 弘重先生

**コレステロール**が、私たちの体に欠かせない大切な成分であることは  
よく理解されるようになりました。

もう一つ大切なことですが、コレステロールの必要量は、  
**肝臓でつくられる量**と、**食品から摂取する量**が常に一定に保たれ、  
からだに供給されるようになっていることです。

とてもよくできた仕組みですね。

この仕組みを理解すれば、コレステロールを理由に、  
特定の食品を遠ざけることが、いかに意味のないことがわかります。

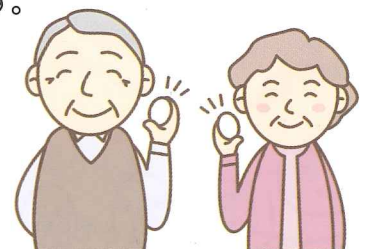
**トータルに優れた食品であるたまご**も同じことがいえます。

いたずらにコレステロールを気にすることなく、**健康の維持・増進**の  
ためにも**1日2個程度**の**たまご**をぜひとりたいものです。

お年寄りこそ  
たまごが必要!



とくに高齢になると肝機能が低下し、  
コレステロールがつくられにくくなり、  
毎日の食事から補う必要があります。  
たまごは、消化・吸収にも優れており、  
その点からも最適の食品といえます。



**コレステロールが減少すると免疫力が低下し、さまざまな疾病を引き起こします。**

コレステロールは、からだを構成する**約60兆個**の細胞の**細胞膜**のほか、**ホルモン、胆汁酸、脳の神経細胞**などの材料になります。

コレステロールが不足するような食事を続けると、**たんぱく質、ビタミン、ミネラル**も不足し、しっかりとした**細胞膜**がつかられなくなり、ウイルスや細菌からのからだの**防御機能**も衰えてきます。

その結果、**免疫細胞**の中心選手である**白血球**の働きも弱くなり、侵入してきたウイルスなどの異物を排除することができなくなります。

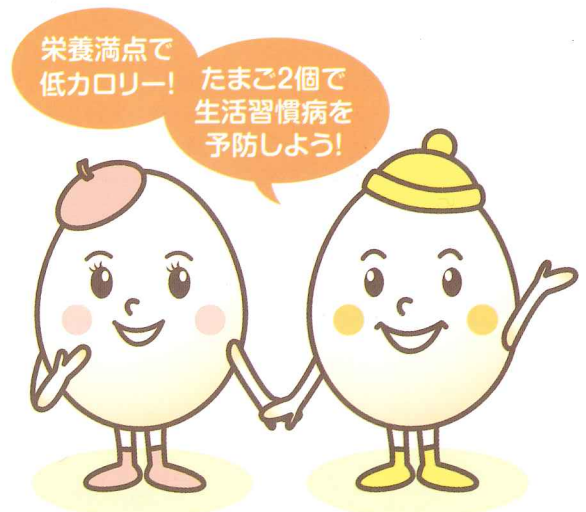
このように**免疫力**が低下し、**がん、感染症、胃腸障害、呼吸器疾患**などの病気を引き起こしやすくなります。

さらに、コレステロールの不足は…

- ▶ 胆汁酸の不足で脂肪が消化・吸収されにくくなる。
- ▶ 血管の細胞膜も弱くなるので、血管がもろくなり、脳出血を起こしやすくなる。
- ▶ 副腎皮質ホルモンを減少させて、疲労、感染症、食欲減退をまねく。
- ▶ 男性ホルモン、女性ホルモンの低下をまねく。
- ▶ 脳の神経伝達の働きが悪くなる。

**1日2個のたまごで、食事の質をあげ、生活習慣病を予防しましょう。**

- たまごは「完全に近い栄養食品」です。**  
アミノ酸スコア100の良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンA,B群、D、E、Kなどのビタミン類、亜鉛、カルシウム、リン、鉄などのミネラル類も豊富に含まれています。(詳しくは、裏面をご覧ください)
- 生活習慣病の予防・改善にも働きます。**  
生活習慣病の予防・改善効果のあるレシチン、コリン、カロテノイドなどの機能性成分も多く含んでいます。
- たまご2個のエネルギー量は、166kcal。**  
大人の1日の必要エネルギーの約9%にすぎません。健康的に減量するには、欠かすことのできない食品です。
- 赤ちゃんからお年寄りまで!**  
安価で、消化・吸収にも優れており、赤ちゃんからお年寄りのお食事まで幅広く利用できます。



# 1日2個のたまご効果を習慣にしよう。

私たちのからだに必要なあらゆる栄養素を効率よく含んでいるたまご。

たまご2個に含まれるたんぱく質は、成人が1日に必要なたんぱく質の3割以上にもなります。

では、私たちが1日に必要な栄養素の量と、

たまご2個に含まれている栄養素の割合を見てみましょう。



## たまご2個で1日に必要な栄養素がどれだけとれるの？

\*食事摂取基準(1日)に占めるたまご2個分のエネルギー量と各栄養素量の比率(%)

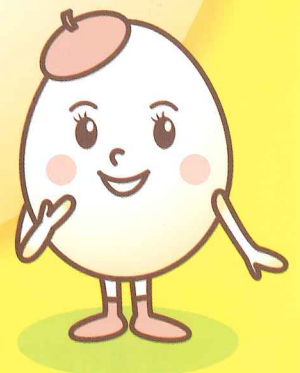
	たまご2個に含まれる量	1日の必要量に占める割合
●エネルギー	166 kcal	約 9%
●たんぱく質	13.5 g	約 34%
●脂質	11.3 g	約 21%

### ビタミングループ

	たまご2個に含まれる量	1日の必要量に占める割合
●ビタミンA (レチノール当量)	165 $\mu$ gRAE	約 37%
●ビタミンB2	0.47 mg	47%
●ビタミンB6	0.09 mg	9%
●ビタミンB12	1 $\mu$ g	50%
●ビタミンD	2 $\mu$ g	約 36%
●葉酸	47 $\mu$ g	約 24%
●ビタミンE ( $\alpha$ -トコフェロール)	1.1 mg	約 18%

### ミネラルグループ

	たまご2個に含まれる量	1日の必要量に占める割合
●カルシウム	56 mg	約 10%
●マグネシウム	12 mg	約 5%
●リン	198 mg	約 25%
●亜鉛	1.4 mg	約 23%
●鉄	2 mg	約 24%



※たまご1個64g(可食部55g)、食事摂取基準(女性18~29歳身体活動レベルII)で算出。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より

(エネルギーは推定エネルギー必要量、脂質は目標量、ビタミンD・E・リンは目安量、その他は推定平均必要量で算出)

※たまごの栄養成分は、「食品成分表2014」より算出

## 一般社団法人 日本養鶏協会

〒104-0033 東京都中央区新川2丁目6番16号(馬事畜産会館5階)

TEL 03(3297)5515

ホームページアドレス <http://www.jpa.or.jp>

## 岐阜県養鶏協会

〒500-8385 岐阜市下奈良 2-2-1 岐阜県福祉農業会館内

TEL(058)273-9205