

コレステロール含有量を知ろう！

高LDLコレステロール血症と診断された方はコレステロールの摂取量を
200mg/日未満に減らすことでLDLコレステロール低下効果が期待できます。

引用:動脈硬化性疾患予防ガイドライン(2017年版)

<p>あんきも</p>  <p>1人前 (50g) 280mg</p>	<p>いか(生)</p>  <p>1/3杯 (100g) 250mg</p>	<p>するめ</p>  <p>小1枚 (24g) 240mg</p>	<p>鶏卵(全卵)</p>  <p>1個 (50g) 190mg</p>	<p>うなぎ(蒲焼)</p>  <p>1/2串 (80g) 180mg</p>	<p>シュークリーム</p>  <p>1個 (80g) 160mg</p>
<p>豚レバー</p>  <p>1人前 (60g) 150mg</p>	<p>鶏レバー</p>  <p>1本 (40g) 150mg</p>	<p>すじこ</p>  <p>1人前 (30g) 150mg</p>	<p>牛レバー</p>  <p>1人前 (60g) 140mg</p>	<p>うずら卵</p>  <p>3個 (30g) 140mg</p>	<p>いくら</p>  <p>1人前 (30g) 140mg</p>
<p>たらこ</p>  <p>1/2腹 (40g) 140mg</p>	<p>しらこ</p>  <p>1人前 (40g) 140mg</p>	<p>ショートケーキ</p>  <p>1切れ (110g) 126mg</p>	<p>カスタードプリン</p>  <p>1個 (100g) 120mg</p>	<p>鶏手羽肉</p>  <p>1人前 (100g) 120mg</p>	<p>子持ちかれい</p>  <p>1切れ (100g) 120mg</p>
<p>ししゃも</p>  <p>生干し3尾 (36g) 100mg</p>	<p>クリームパン</p>  <p>1個 (100g) 98mg</p>	<p>和牛ばら (脂身つき)</p>  <p>1人前 (100g) 98mg</p>	<p>鶏もも (皮つき)</p>  <p>1人前 (100g) 89mg</p>	<p>生うに</p>  <p>1人前 (30g) 87mg</p>	<p>鶏むね (皮つき)</p>  <p>1人前 (100g) 86mg</p>
<p>カステラ</p>  <p>1切れ (50g) 80mg</p>	<p>しらす干し</p>  <p>1人前 (30g) 75mg</p>	<p>ケーキドーナツ</p>  <p>1個 (60g) 54mg</p>	<p>いか塩辛</p>  <p>大きじ1 (20g) 46mg</p>	<p>プロセスチーズ</p>  <p>2枚 (36g) 28mg</p>	<p>バター(有塩)</p>  <p>大きじ1 (12g) 25mg</p>
<p>マヨネーズ (卵黄型)</p>  <p>大きじ1 (12g) 17mg</p>	<p>ラード</p>  <p>大きじ1 (12g) 12mg</p>	<p>生クリーム</p>  <p>大きじ1 (15g) 10mg</p>	<p>スナック菓子、即席めん、マーガリンには 血液中のLDLコレステロールを増やす、 トランス脂肪酸を多く含んでいる 商品があります。</p> 		