



コレステロール新聞

油の質編

分類		主な脂肪酸		代表的な食品	特徴
		短鎖	酪酸		
飽和脂肪酸		短鎖	酪酸	バター	主にエネルギー源となります。
		中鎖	ラウリン酸	ヤシ油、ココナッツ油	
		長鎖	ミリスチン酸	ヤシ油、パーム油	
			パルミチン酸 ステアリン酸	バター、牛や豚の油	
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸		オレイン酸	オリーブ油、菜種油、牛や豚の脂に存在	血液中のコレステロールを減少させる。
	多価不飽和脂肪酸	n-6系	リノール酸	紅花油、ひまわり油、コーン油、大豆油	必須脂肪酸。血液中のコレステロールや血圧を下げる。
			γリノレン酸	母乳	血糖値、血液中のコレステロールを下げる。血圧を下げる。
			アラキドン酸	レバー、卵白、サザエ	必須脂肪酸。胎児、乳児の正常な発育に必須
	多価不飽和脂肪酸	n-3系	αリノレン酸	シソ油、エゴマ油、アマニ油	必須脂肪酸。体内でエネルギーになりやすく、必要に応じて、EPA、DHAに変わる。
			EPA(エイコサペンタ塩酸)	キンキ、サンマ、マイワシ、ハマチ、ブリ、ウナギ、マグロ	抗血栓作用、血液中の中性脂肪を減量させる。
			DHA(ドコサヘキサエン酸)	サンマ、マグロ、ハマチ、ブリ、ニジマス、ウナギ	抗血栓作用、脳の機能を高める。

食品名	数量 (g)	コレステロール含有量 (mg)	種類種類	脂肪酸の種類
フォアグラ	100	650	ガチョウやアヒルの肝臓	→飽和脂肪酸
あんきも	100	560	あんこうの肝臓	→飽和脂肪酸半分
うなぎのかば焼き	100	230	魚介類	→飽和脂肪酸半分
鶏手羽 骨付き肉	100	140	鶏肉	→飽和脂肪酸
牛バラ肉	100	98	牛肉	→飽和脂肪酸
鶏モモ肉 皮つき	100	90	鶏肉	→飽和脂肪酸
牛サーロイン	100	86	牛肉	→飽和脂肪酸
鶏ムネ肉 皮つき	100	86	鶏肉	→飽和脂肪酸
牛モモ肉	100	73	牛肉	→飽和脂肪酸
牛肩肉	100	72	牛肉	→飽和脂肪酸
豚モモ肉	100	71	豚肉	→飽和脂肪酸
豚バラ肉	100	70	豚肉	→飽和脂肪酸
牛肩ロース肉	100	69	牛肉	→飽和脂肪酸
豚肩肉	100	69	豚肉	→飽和脂肪酸
牛ヒレ肉	100	66	牛肉	→飽和脂肪酸
豚ロース肉	100	62	豚肉	→飽和脂肪酸
ウインナーソーセージ	100	58	豚肉	→飽和脂肪酸
ベーコン (2枚)	100	50	加工肉	→飽和脂肪酸
ロースハム (2枚)	100	40	加工肉	→飽和脂肪酸
チョコレート	100	20	菓子	→飽和脂肪酸
ビスケット	100	10	菓子	→飽和脂肪酸
穀物、野菜や果物にはコレステロールはほとんど入ってないです。				

飽和脂肪酸：

鳥獣肉類・牛乳：悪玉コレステロール、善玉コレステロール、中性脂肪があがる。

バター、ラード：インスリンの効きが悪くなる

一価不飽和脂肪酸

オリーブ油：悪玉コレステロール、中性脂肪が下がる

菜種油：インスリンの効きが悪くなる

多価不飽和脂肪酸

n-6系 コーン油：悪玉コレステロール、善玉コレステロールが下がる。

大豆油：インスリンの効きが悪くなる

n-3系 魚油：悪玉コレステロール、中性脂肪が下がり、善玉コレステロールがあがる。

EPA、DHA：インスリン抵抗性が下がる。

食品名	数量 (g)	コレステロール含有量 (mg)	種類	脂肪酸の分類
豚レバー	100	250	肝臓	→飽和脂肪酸少量
牛レバー	100	240	肝臓	→飽和脂肪酸少量
鶏もも肉皮なし	100	77	鶏肉	→飽和脂肪酸少量
鶏むね肉皮なし	100	73	鶏肉	→飽和脂肪酸少量
鶏ささみ	100	52	鶏肉	→飽和脂肪酸ではない
鶏卵	100	420	卵	→飽和脂肪酸ではない
鶏レバー	100	370	肝臓	→飽和脂肪酸少量
豚ヒレ肉	100	65	豚肉	→飽和脂肪酸ではない

カステラ	100	168	菓子	→飽和脂肪酸ではない
チーズ	100	100	乳製品	→飽和脂肪酸少量
さつま揚げ	100	20	加工品	→飽和脂肪酸ではない
カマボコ	100	15	加工魚	→飽和脂肪酸ではない
ヨーグルト	100	12	乳製品	→飽和脂肪酸ではない

たらこ	100	350	卵	→飽和脂肪酸ではない
生うに	100	290	魚介類	→飽和脂肪酸ではない
しらす干し	100	240	魚介類	→飽和脂肪酸ではない
ししゃも	100	230	魚介類	→飽和脂肪酸少量
するめいか	80	216	魚介類	→飽和脂肪酸ではない
たこ	100	150	魚介類	→飽和脂肪酸ではない
ホッケ	100	73	魚介類	→ ω 3系不飽和脂肪酸
ブリ	100	72	魚介類	→ ω 3系不飽和脂肪酸
サンマ	100	66	魚介類	→ ω 3系不飽和脂肪酸
サバ	100	64	魚介類	→ ω 3系不飽和脂肪酸
マグロ	100	52.2	魚介類	→ ω 3系不飽和脂肪酸
いくら	100	480	卵	→飽和脂肪酸少量
魚肉ソーセージ	100	30	加工魚	→飽和脂肪酸少量