

年 組 名前

2022年7月13日付

卵は1日1個まで、とってきたのですが、家族が「今は何個食べてもいい」と言います。本当なのでしょうか。

Q 卵は1日に

何個まで？

どは卵黄からのものです。

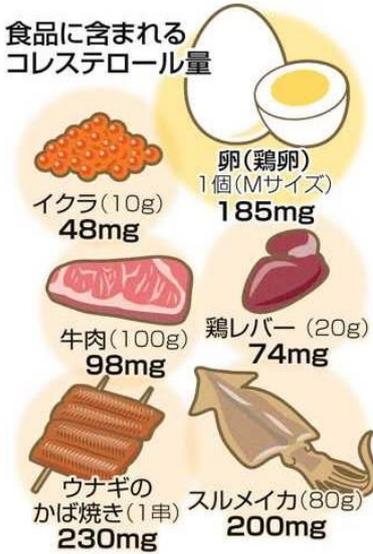
ア (一串二百三十ミリ、イ(十

で四十八ミリ) などとも、コレステロールが多い食品の一つです。

安価で手軽に調理でき、栄養価も高い卵。でも「コレステロールが気になって」という声をよく聞きます。東京家政大特命教授で管理栄養士の峯木真知子さんに、適切な卵の摂取量について聞きました。

「卵にコレステロールが多いのはそのとおり」と峯木さん。一個(Mサイズ、殻なし約五十グラム)あたり約百八十五ミリのコレステロールが含まれ、そのほとんどは八割が体内で作られ、食事から摂取されるのは二割程度。また、体内のコレステロール量は一定に保たれるよう肝臓で調節されるの

食品に含まれるコレステロール量



A

でバランス良く

コレステロールは体内で調節される



で、「健康な人は高コレステロール食品を食べたからといって、血中のコレステロール濃度が上がるわけはありません」。ただ、家族性高コレステロール血症などにより、この調節機能が衰えている人は注意が必要です。

では、卵は一日何個まで食べていいのでしょうか？ 二〇一九年の厚生労働省の国民健康・栄養調査報告

「いろいろな食材をバランス良く食べていけば、卵の個数をこらえらる必要はないです。ただ『ばつか食い』にならないよう一日一〜二個程度にしてください」と峯木さん。



(小林由比)

問1： に当てはまる卵の数として最も適当なものを、次か
一つ選びましょう。

ア 週3個 イ 1～2個程度 ウ 3～4個

問2： ア・イに当てはまる食品名をそれぞれ書きましょう。

ア イ

問3： ウ・エに当てはまる数字を次からそれぞれ選びまし
ょう。

A 20 B 30 C 50 D 80

ウ エ

問4： **健康な人は～ありません** について、その理由を二つ書きま
しょう。