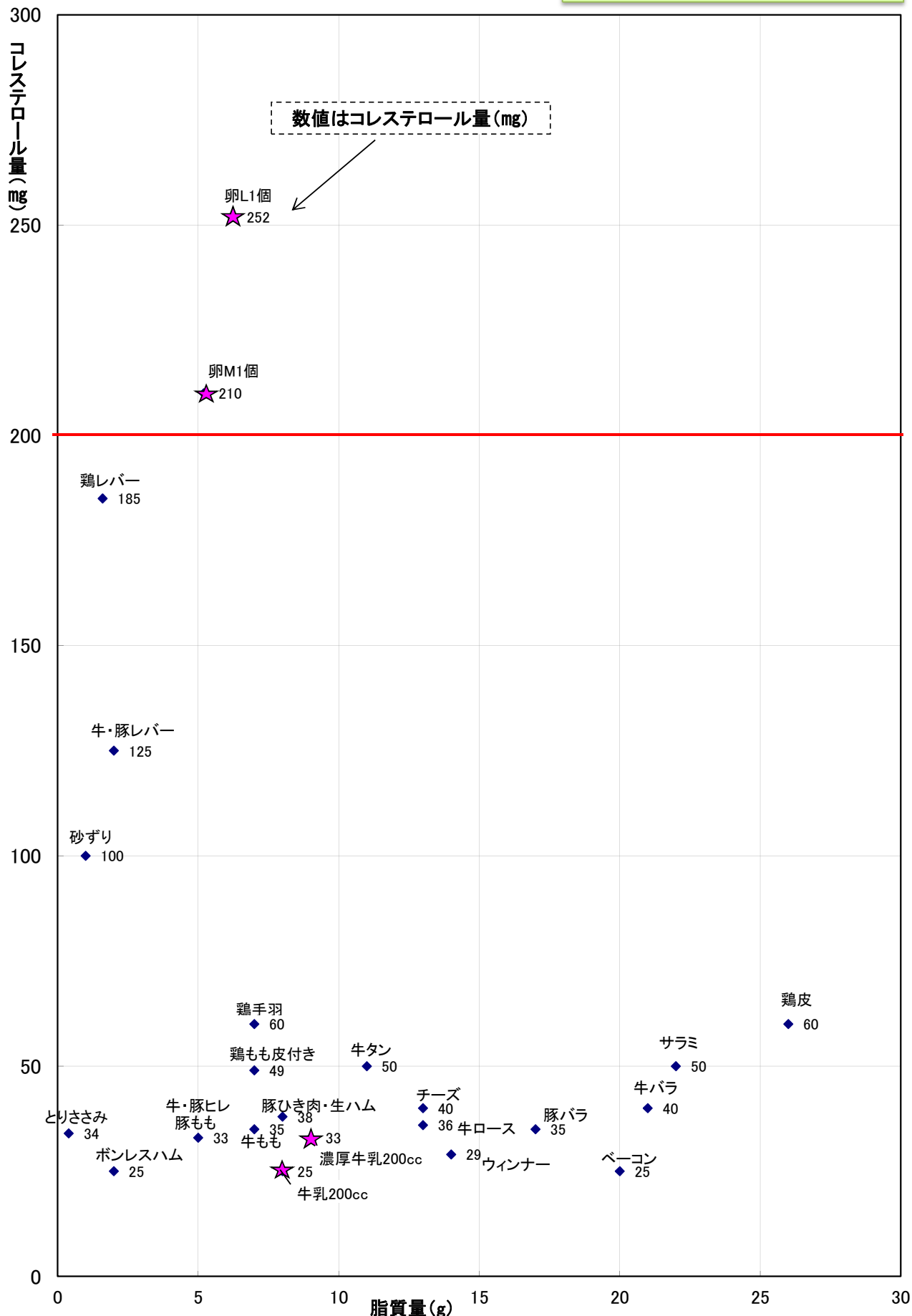


## 自分の体にあった食品を選びましょう

### 肉・卵50gあたりの脂質とコレステロールの関係

**コレステロールの摂取量のめやす**  
 通常の人 1日 300mg  
 高脂血症の人 1日 200mg以下



五訂増補日本食品標準成分表を基に作成