

コレステロールに変化しやすい飽和脂肪酸（１）

油（脂質）にも様々な種類があります。特に飽和脂肪酸はLDLコレステロールと関係が深いので注意しましょう

食品中の脂肪酸比率

コレステロールに変化しやすい脂肪酸

| 内容 食品 | 比率 | 重量 g | 脂質 g エネルギー比20~25% | 脂肪酸 | | | | | | コレステロール mg | プリン体 mg | |
|----------|-------|-------------|-------------------------|------------------|----------------|---------|-----------|-----------|----------------|---------------|------------|----|
| | | | | 総量 (A+B) g | 飽和 (A) g | 不飽和 (B) | | | | | | |
| | | | | | | 一価 g | 多価 | | | | | |
| | | | | | | | n-3系 g | n-6系 g | | | | |
| | | | | 総量に対する比率 | | | | | | | | |
| | | | | 100% | 30% | 40% | 30% | 1 | 4 | | | |
| 牛乳・乳製品 | 牛乳 | 普通 | 100 | 3.8 | 3.32 | 70% | 26% | 4% | 0.02 | 0.10 | 12 | 0 |
| | | 濃厚 | 100 | 4.2 | 3.99 | 68% | 28% | 4% | 0.02 | 0.12 | 16 | 0 |
| | | 低脂肪 | 100 | 1 | 0.93 | 72% | 25% | 3% | 微量のため 割合出せず | 0.03 | 6 | 0 |
| | ヨーグルト | 無糖 | 100 | 3 | 2.64 | 69% | 27% | 4% | 0.01 | 0.08 | 12 | 0 |
| | | 脱脂加糖 | 100 | 0.2 | 0.20 | 65% | 30% | 5% | 微量のため 割合出せず | 0.01 | 4 | 0 |
| | | ドリンク タイプ | 100 | 0.5 | 0.46 | 72% | 24% | 4% | 微量のため 割合出せず | 0.01 | 3 | 0 |
| | チーズ | プロセス | 20 | 5.2 | 4.68 | 68% | 29% | 2% | 0.03 | 0.08 | 16 | 1 |
| | | カマン ベール | 20 | 4.9 | 4.26 | 70% | 27% | 3% | 0.03 | 0.11 | 17 | 0 |
| | 鶏卵 | 50 | 5.2 | 4.10 | 35% | 45% | 20% | 0.09 | 0.75 | 210 | 0 | |
| 肉 | 牛肉 | もも | 50 | 6.7 | 6.03 | 42% | 53% | 5% | 0.01 | 0.27 | 35 | 55 |
| | | かた | 50 | 9.8 | 8.51 | 42% | 53% | 5% | 0.02 | 0.40 | 32 | 45 |
| | | サーロイ ン | 50 | 14 | 12.74 | 45% | 51% | 4% | 0.03 | 0.49 | 35 | 未検 |
| | 鶏肉 | むね | 50 | 5.8 | 5.30 | 33% | 52% | 15% | 0.04 | 0.73 | 40 | 未検 |
| | | もも | 50 | 7 | 6.37 | 34% | 52% | 14% | 0.05 | 0.87 | 49 | 62 |
| | 豚肉 | もも | 50 | 5.1 | 4.54 | 40% | 47% | 14% | 0.03 | 0.59 | 34 | 未検 |
| | | 肩ロース | 50 | 9.6 | 8.77 | 41% | 47% | 12% | 0.06 | 1.00 | 35 | 48 |
| | | ばら | 50 | 17.3 | 15.91 | 41% | 47% | 13% | 0.09 | 1.94 | 35 | 38 |
| | 豚肉製品 | ウイン ナー | 50 | 14.3 | 13.17 | 38% | 48% | 14% | 0.10 | 1.69 | 29 | 23 |
| ベーコン | | 50 | 19.6 | 18.19 | 41% | 49% | 10% | 0.15 | 1.65 | 25 | 31 | |

注：脂質と脂肪酸総量が合わないのは、脂質には脂肪酸以外のものも含まれるため

参考：食品成分表2010年版
 2010年改訂 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン

コレステロールに変化しやすい飽和脂肪酸（２）

食品中の脂肪酸比率

| 内容 食品 | 重量 g | 脂質 g エネルギー比20~25% | 総量 (A+B) | 脂肪酸 | | | | | コレステ ロール mg | プリン体 mg | | |
|----------|---------|-------------------------|-------------|-----------|---------|------|------|------|-------------------|------------|-----|-------|
| | | | | 飽和 (A) | 不飽和 (B) | | | | | | | |
| | | | | | 一価 | 多価 | | n-6系 | | | | |
| | | | | | | n-3系 | n-6系 | | | | | |
| 総量に対する比率 | | | | g | g | mg | mg | | | | | |
| 食品 | 比率 | 100% | 30% | 40% | 30% | 1 | 4 | | | | | |
| 魚・大豆製品 | いわし | 50 | 7.0 | 5.23 | 37% | 27% | 36% | 1.58 | 0.21 | 33 | 105 | |
| | さば | 50 | 6.1 | 4.41 | 37% | 41% | 22% | 0.77 | 0.16 | 32 | 61 | |
| | ほっけ開き干し | 50 | 3.5 | 2.64 | 26% | 45% | 28% | 0.63 | 0.08 | 41 | 未検 | |
| | まぐろ | 赤身 | 50 | 0.1 | 0.03 | 33% | 50% | 17% | 0.01 | 微量のため割合出せず | 26 | 未検 |
| | | 脂身 | 50 | 14.2 | 11.35 | 26% | 50% | 25% | 2.51 | 0.32 | 30 | 未検 |
| | しろさけ | 50 | 2.1 | 1.61 | 21% | 51% | 28% | 0.41 | 0.04 | 30 | 60 | |
| | さんま | 50 | 12.3 | 9.63 | 22% | 54% | 24% | 1.98 | 0.27 | 33 | 77 | |
| | かれい | 50 | 0.7 | 0.42 | 30% | 31% | 39% | 0.12 | 0.04 | 36 | 56 | |
| | あじ | 50 | 1.8 | 1.31 | 33% | 31% | 36% | 0.41 | 0.05 | 39 | 83 | |
| | たら | 50 | 0.1 | 0.07 | 23% | 23% | 54% | 0.04 | 0.01 | 29 | 未検 | |
| | シーチキン | 50 | 11.8 | 10.41 | 23% | 20% | 56% | 0.28 | 5.59 | 19 | 58 | |
| | 大豆製品 | 豆腐 | 110 | 4.6 | 4.06 | 20% | 23% | 57% | 0.30 | 2.02 | 0 | 24~34 |
| | | 納豆 | 40 | 4 | 3.5 | 17% | 22% | 62% | 0.30 | 1.86 | 0 | 46 |
| 調製豆乳 | | 130 | 4.7 | 4.21 | 15% | 23% | 61% | 0.26 | 2.33 | 0 | 29 | |
| きな粉 | | 18 | 4.2 | 3.69 | 16% | 22% | 62% | 0.32 | 1.95 | 微量のため割合出せず | 31 | |
| 穀類・油・その他 | 穀類 | ごはん | 100 | 0.3 | 0.27 | 37% | 26% | 37% | 微量のため割合出せず | 0.10 | 0 | 11 |
| | | うどん(ゆで) | 150 | 0.6 | 0.5 | 27% | 12% | 61% | 0.02 | 0.29 | 0 | 未検 |
| | | 小麦粉 | 40 | 0.7 | 0.56 | 28% | 11% | 61% | 0.02 | 0.33 | 0 | 6 |
| | | 食パン | 60 | 2.6 | 2.33 | 35% | 40% | 26% | 0.04 | 0.55 | 0 | 未検 |
| | 植物油 | とうもろこし油 | 10 | 10 | 9.26 | 14% | 30% | 56% | 0.08 | 5.08 | 0 | 未検 |
| | | 大豆油 | 10 | 10 | 9.28 | 16% | 24% | 60% | 0.61 | 4.97 | 0 | 未検 |
| | | ごま油 | 10 | 10 | 9.38 | 16% | 40% | 44% | 0.03 | 4.09 | 0 | 未検 |
| | | オリーブ油 | 10 | 10 | 9.46 | 14% | 78% | 8% | 0.06 | 0.66 | 0 | 未検 |
| | その他 | バター | 10 | 8.1 | 7.06 | 71% | 25% | 3% | 0.03 | 0.19 | 21 | 未検 |
| | | マーガリン | 10 | 8.2 | 7.66 | 29% | 41% | 31% | 0.11 | 2.25 | 1 | 未検 |
| ラード | | 10 | 10 | 9.27 | 42% | 47% | 11% | 0.05 | 0.94 | 10 | 未検 | |
| ごま(乾) | | 9 | 4.7 | 4.4 | 15% | 39% | 46% | 0.01 | 2.01 | 0 | 未検 | |

注：脂質と脂肪酸総量が合わないのは、脂質には脂肪酸以外のものも含まれるため

参考：食品成分表2010年版
2010年改訂 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン