

幸野レター



2015.9月 第22号

◆卵とコレステロールの関係

日本では卵を食べるとコレステロールが上がるので、卵の摂取を控えるよう指導されてきました。しかし以前は総コレステロールで判断していましたが、現在は LDL コレステロール（悪玉コレステロール）を中心に判断しています。

卵は栄養バランスも良く、タンパク質も豊富で重要な栄養源です。コレステロールを上げると言っても善玉（HDL）コレステロールを上げる面もありますので、制限の必要性は乏しいと言えるでしょう。海外では卵とコレステロールは無関係とされ、今後日本でも正式に卵の摂取は LDL コレステロール増加と無関係との報告が出る予定です。

◆区の健診で生活習慣病を予防しましょう

特定・長寿健康診査は世田谷区が実施しています。生活習慣病（高血糖・高血圧・脂質異常）を予防するために、その大きな要因である内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を予防、早期に改善するための制度です。その他にも肺がん検診（レントゲン・痰の検査）、大腸がん検診（便の検査）も行なうことができます。

すべて利用しやすい負担金になっていますので、ぜひ特定健診を受けましょう。

発行 幸野メディカルクリニック
Tel03-3483-1808（代表）
Tel03-3483-8976（ドック・健診）