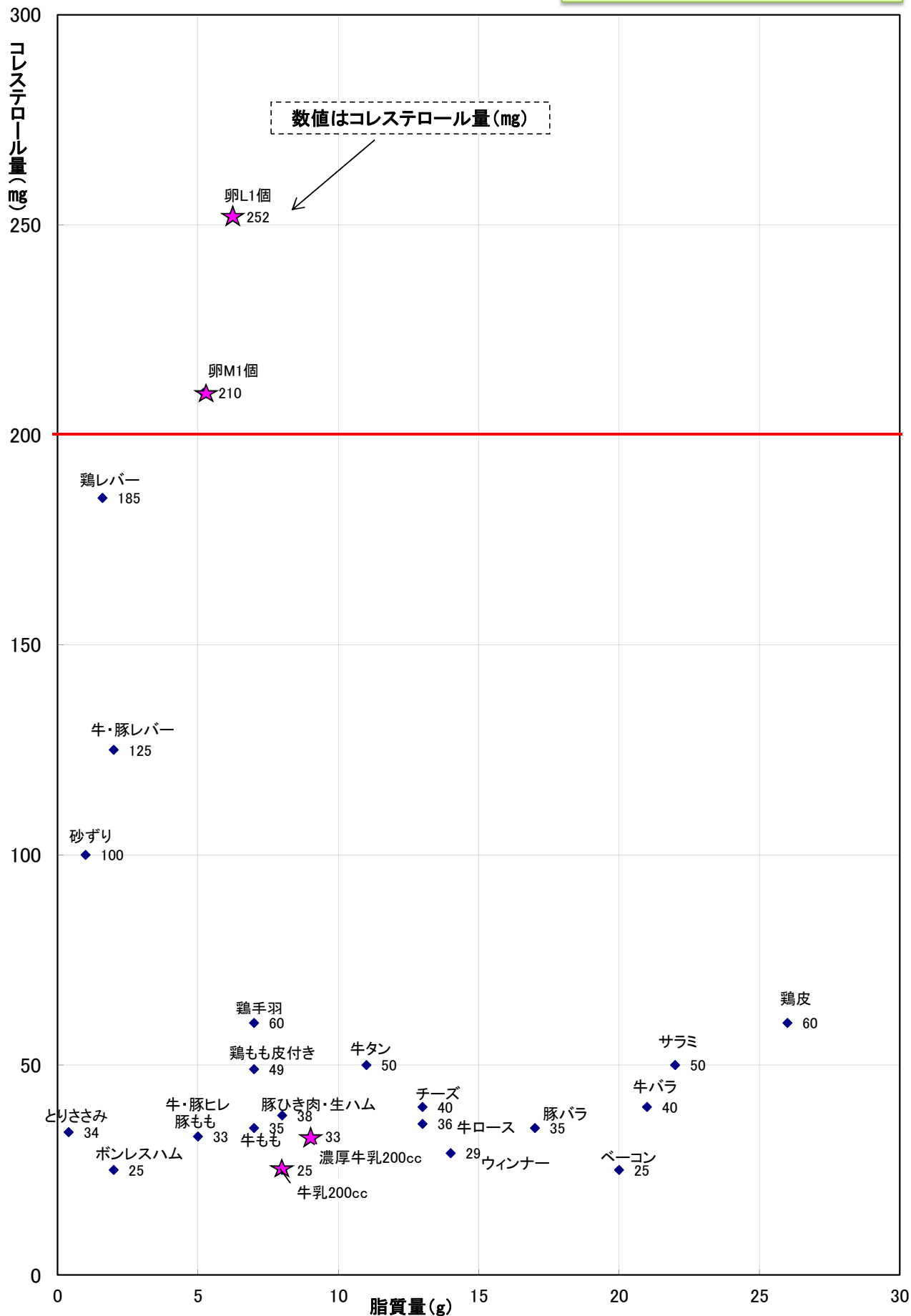


自分の体にあった食品を選びましょう
肉・卵50gあたりの脂質とコレステロールの関係

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