

# 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