

# 美ら島 沖縄

[ちゅらしまおきなわ]



Vol.482  
2015 NOVEMBER.

# 11月05日は、いいたまごの日

緊急レポート/日本人の食事摂取基準 2015年版

「日本人の食事摂取基準」とは、国民の健康の維持・増進を図る上で、摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めたもので、5年毎に改定を行っています。

## 日本人の食事摂取基準2015年版で、コレステロールの目標量がなくなりました。

これまで

(日本人の食事摂取基準 2010年版)  
コレステロールの目標量(日)  
男性750mg未満  
女性600mg未満

これから

(日本人の食事摂取基準 2015年版)  
コレステロールの目標量(日)  
「目標量はなし」

## Q なぜ、目標量がなくなったのでしょうか?

「食事摂取基準2015年版」には、以下のデータが示されており、このことにより、コレステロールの目標値を算定する根拠がなく、たまごと各種疾病との関連も認められないと結論づけられています。

卵の摂取量と  
動脈硬化性疾患罹患の  
関連は認められない。  
2013 メタ・アナリシスより

卵の摂取量と  
虚血性心疾患や  
脳卒中による  
死亡率との関連はなく、  
1日卵を2個以上摂取した群と  
ほとんど摂取しない群との  
死亡率を比べてみても  
差は認められない。  
NIPPON DATA80より

卵の摂取量と  
冠動脈疾患罹患との  
関連は認められない。  
JPHC研究より

11月05日は、いいたまごの日  
11.5 たまご

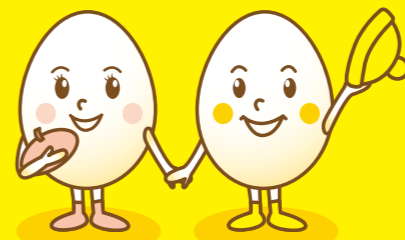


結論

# 沖縄県産たまごを 1日2個以上食べよう!!



↑ まーさん印は ↑  
県産たまごの目印です。



監修: 板倉 弘重

日本健康・栄養システム学会理事長 茨城キリスト教大学名誉教授  
品川イーストワンメディカルクリニック名誉理事長  
日本動脈硬化学会名誉会員 国立健康 栄養研究所名誉所員

沖縄県養鶏協会

読者プレゼント

計10名様へ  
プレゼント! P18

1992年 首里城復元

琉球王国のシンボル首里城は、沖縄の本土復帰20周年を記念して国営公園として復元。首里城跡は、その歴史・文化的価値から2000年に世界遺産に登録されています。



Contents

特集 1 「技能」の五輪。沖縄初開催!

特集 2 まーさん・畜産・ウチナームシ!!