

たまごは、コレステロールの関係から
1日1個までという食事制限がありました。

それ、誤解ですっ！



1913年に行われた草食動物である
ウサギの実験結果が定着してしまった



現在、摂取基準から目標量は削除

たまごを1日2個食べて健康になろう！

**たまごを食べてコレステロールが
上昇しない3つの理由**

その1

コレステロールの摂取量が増えると、体内での合成
量が抑制される

その2

たまごのコレステロールは吸収されにくい

その3

卵白のたんぱく質がコレステロールの吸収を低下さ
せる

