

週刊現代：血圧・血糖値・コレステロールの真実

週刊現代 2 月 20 日号のシリーズ「読んで見る医学」で『基準値』のウソとホント 血圧・血糖値・コレステロールの真実」という大変分かり易い記事が掲載されています。

血圧の基準値 140と147はどっちが正しい

血糖値と糖尿病 「一日一食健康法」は体によくない

コレステロールの新基準 「高くても大丈夫」は本当？

病気を予防 正常な数値を保つための生活習慣

というタイトルとともに写真・イラストで読みやすくまとめられています。特に「コレステロールの新基準」では、**新常識**として以下があげられています。

◆卵は毎日食べても問題ナシ

◆コレステロールの80%は体内で作られる

◆「高めOK」「高めNG」対立の陰の裏事情

「病気を予防」ではコレステロール対策として

- ・ウォーキング
- ・高コレステロールの食品の食べすぎに注意（但し卵とは書いてありません）
- ・悪玉コレステロールを減らす油の使用
- ・野菜、きのこ、海藻をたっぷり食べる
- ・青魚を積極的に食べる

となっております。

業界人必読 定価430円（税込）の価値があります。

【日鶏協回覧板】 発行者：一般社団法人 [日本養鶏協会](#)

〒104-0033 東京都中央区新川二丁目6番16号馬事畜産会館内（5階）

TEL：(03)3297-5515 FAX：(03)3297-5519 発行日 2016年2月9日

編集・発行責任者：島田博(fuwatama@jpa.or.jp)