

# 脂質 といすぎていませんか

脂質のとりすぎは、肥満や動脈硬化の原因となる可能性があります。  
量と種類を考えて上手に摂取しましょう。



## ●脂質の1日の摂取目標量

基準の範囲内で摂取することが大切です。過剰も、不足も良くありません。

(1日分(g))

年齢	18～29	30～49	50～64	65～74	75～
男性	59～88	60～90	58～87	53～80	47～70
女性	44～67	46～68	43～65	41～62	37～55

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

(注) 1日の摂取エネルギーの20～30% エネルギー量は※身体活動レベルⅡで算出

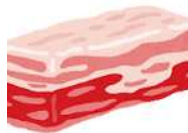
※身体活動レベルⅡの日常生活の内容: 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合。

## ●脂質の少ない肉を選ぶ

目で見てわかる白い脂質が少ない肉や皮なしの肉がおすすめ。

肉の種類と脂質量(100g中)

牛肉	ばら脂身つき	32.9g
	ヒレ	15.0g
豚肉	ばら脂身つき	35.4g
	ヒレ	3.7g
鶏肉	もも皮つき	19.1g
	もも皮なし	4.8g
	ささ身	1.1g

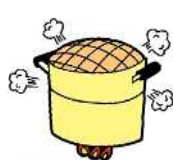


・肉の加工品(ベーコン、ハム、ソーセージなど)も脂質が多いので食べ過ぎないように。

## ●調理法の工夫

脂質量(少ない順)

蒸す・ゆでる < 炒める < 揚げる



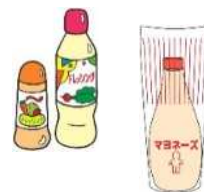
- ・油をできるだけ加えずに調理する。
- ・余分な脂質を落とすように蒸したりゆでたりするのがおすすめ。
- ・テフロン加工のフライパンを使うなどして調理用の油を減らす。
- ・揚げる場合は衣を薄くすると油の使用量が減る。

## ●1日に使用する調理用の油の適量

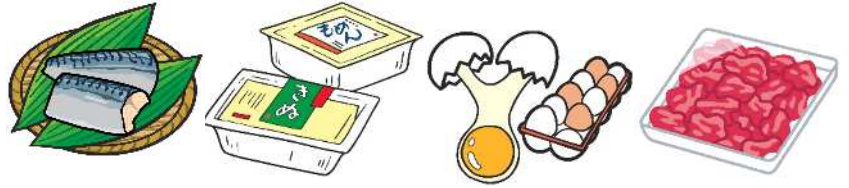
1日の目安量は10～20g

植物油10g 大さじ1弱 マヨネーズ10g 大さじ1弱

・ごまやナッツ類も脂質が多い食品なのでとりすぎないように。



## ●脂質の種類と選び方のポイント



脂質は含まれる脂肪酸の種類によって分類されます。

飽和脂肪酸はLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を増やし、不飽和脂肪酸はLDLコレステロールや中性脂肪を減らすといわれています。

特定の油に偏ることなく、いろいろな油をバランスよく摂取しましょう。

種類	飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸		
主な脂肪酸	パルミチン酸 ステアリン酸 など	(一価 $\omega$ (オメガ)9) オレイン酸	(二価 $\omega$ (オメガ)6) リノール酸	(三価 $\omega$ (オメガ)3) $\alpha$ -リノレン酸 EPA DHA
含まれる食品	肉類の脂肪分 バター パーム油 など	オリーブ油 菜種油 など	大豆油 コーン油 など	えごま油 アマニ油 魚油 など

### ●菓子に含まれる脂質の種類と量

市販のお菓子には飽和脂肪酸が多いパーム油やバターが含まれていることが多いので、原材料表示や栄養成分表示を確認する。

・含まれる脂質量(100g中)

アイスクリーム(高脂質)	12.0g
シュークリーム	11.3g
ポテトチップス	35.2g
ミルクチョコレート	34.1g
メロンパン	10.5g



・原材料表示例

名称	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換でない)、 <u>パーム油</u> 、食塩、青のり、調味料(アミノ酸等)
内容量	60g
販売者	●●株式会社

### ●トランス脂肪酸に注意

マーガリン、ショートニングなどに多く含まれているものがある。とりすぎるとLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を減らすといわれている。



### ●外食のポイント

・脂質量が少ない素材を使ったメニューを選ぶ。(例 ロースかつよりヒレかつを選ぶ)

・調理での油の使用量が少ないものを選ぶ  
(例 てんぷらより 焼き魚、刺身を選ぶ)



●生活習慣病予防のためには、飽和脂肪酸が多く含まれる肉より魚や大豆製品の摂取頻度を増やす。

●高齢者などの低栄養予防のためには、肉を含めたたんぱく質食品をバランスよく不足しないように摂取することが大切。

