

脂質の量と質に配慮します

脂肪の摂りすぎに注意！

脂肪エネルギー比率は25%以下が目標

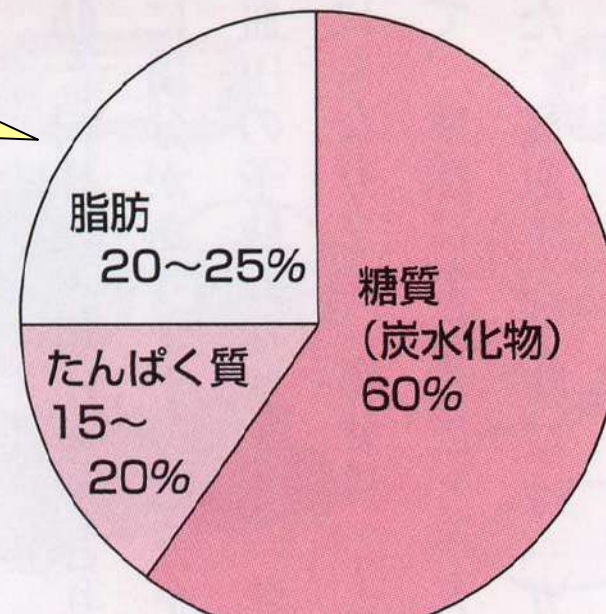
1800kcal/日の場合

$$1800\text{kcal} \times 25\% = 450\text{kcal}$$

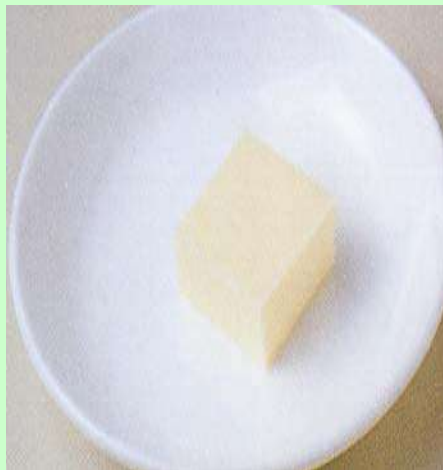
$$\text{脂肪は} 1\text{g} = 9\text{kcal} \text{なので} 450\text{kcal} \div 9\text{kcal} = 50\text{g}$$

1800kcalの場合、
1日に摂取する
脂質摂取量は
50gが目標です。

1日の食事の適正エネルギー比



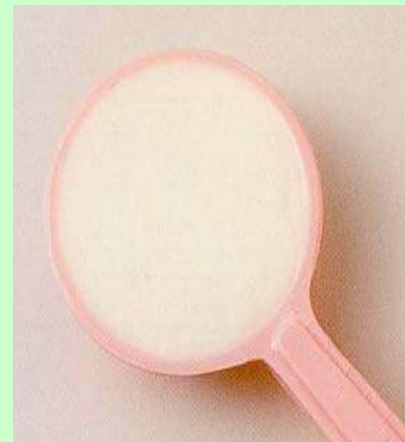
使い過ぎてはいませんか？



バター10g
80kcal



サラダ油12g
110kcal



マヨネーズ10g
70kcal



いちごジャム20g
50kcal



砂糖10g
40kcal

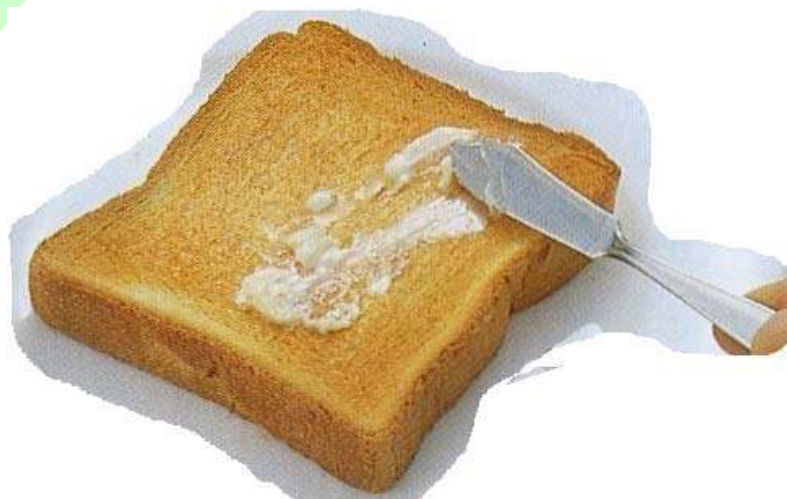
油脂類は
砂糖やジャムの
2倍のエネルギー

ちょっとした習慣の違いでも差がつきます！

トーストにバターを塗る際に…

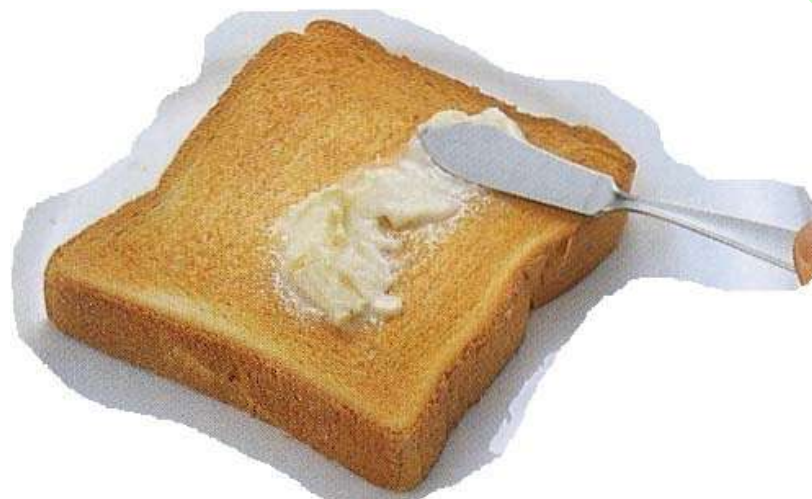


サッと塗る



バター7g

たっぷり塗る



バター13g

揚げ物料理に含まれる油

鶏空揚げ
(小2個)



(**170**kcal)



揚げ油
大さじ1/2分

とんかつ
(市販1枚)



(**480**kcal)



揚げ油
大さじ2杯

天ぷら
(えび1尾)



(**65**kcal)



揚げ油
大さじ1/3杯

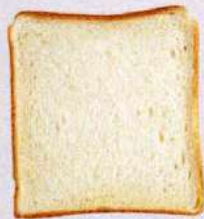
食品に含まれる見えにくい油・脂にも注意！

クロワッサン
(1個)



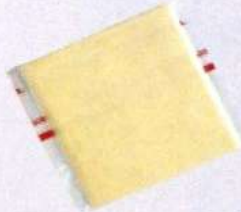
脂質 8.0 g

食パン
(6枚切り1枚)



脂質 2.6 g

スライスチーズ
(1枚)



脂質 4.4 g

卵
(1個)



脂質 5.2 g

納豆
(1パック)



脂質 5.0 g

油揚げ
(1枚)



脂質 6.6 g

ごま
(大さじ1)

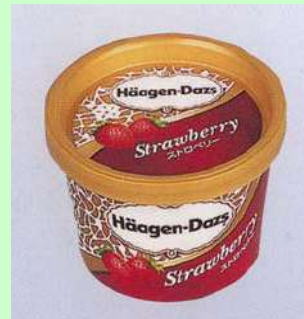


脂質 4.9 g

アボカド
(1個)



脂質 26.2 g



脂質 17g

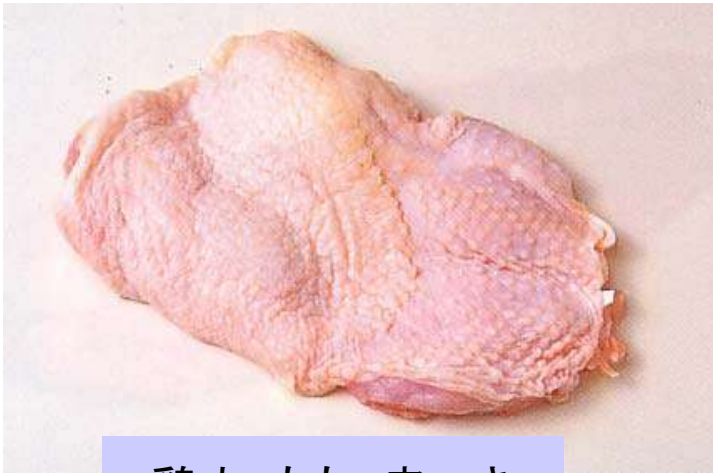


脂質 7.8g

ポテトチップス
(1/4袋)



脂質 12.6 g



鶏肉・もも 皮つき
210g 420kcal
脂質29.4g

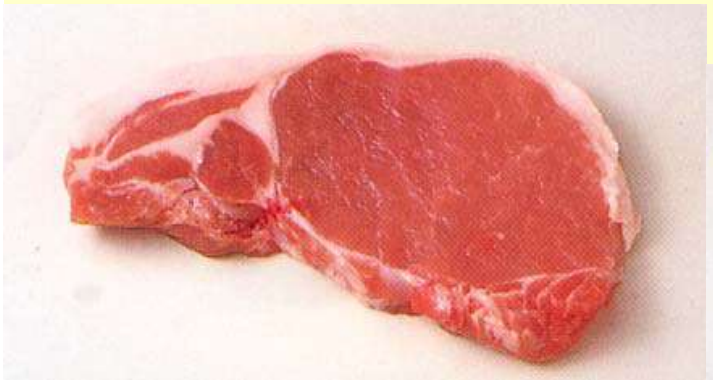


牛肉・バラ
100g 454kcal
脂質42.6g



スペアリブ
正味95g 396kcal
脂質36.4g

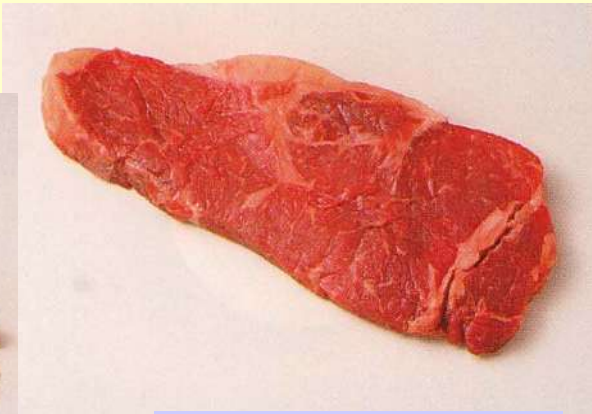
肉類の脂質含有量



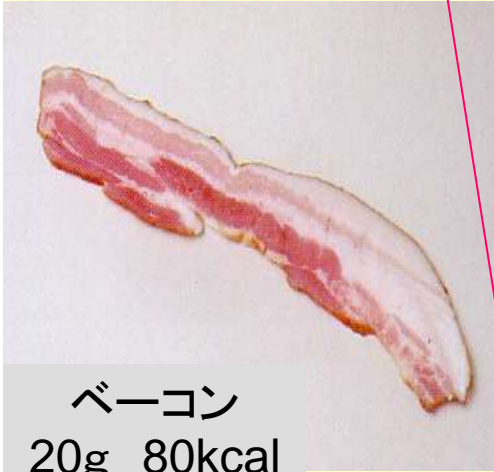
豚肉・ロース
150g 395kcal
脂質28.8g



豚肉・バラ
100g 387kcal
脂質34.7g



牛肉・サーロイン
150g 501kcal
脂質41.9g



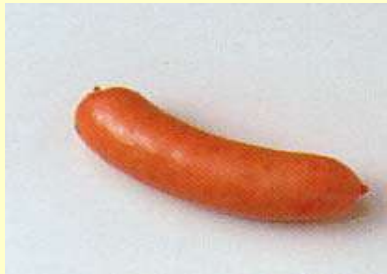
ベーコン
20g 80kcal
脂質7.7g



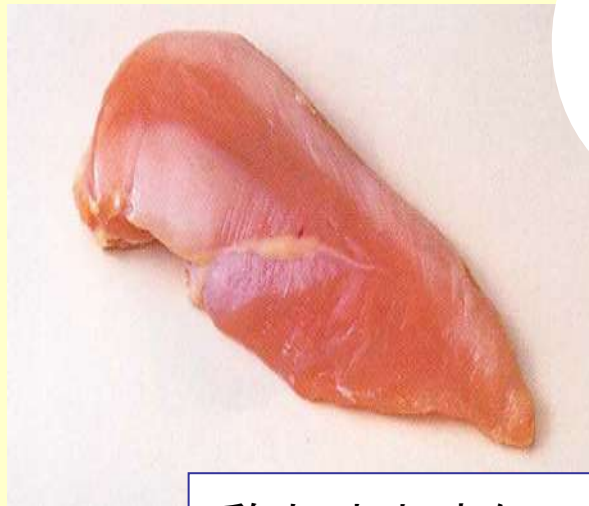
鶏肉・ささみ
50g 52kcal
脂質0.4g



牛肉・ヒレ
120g 222kcal
脂質11.8g



ウインナーソーセージ
20g 60kcal
脂質5g



鶏肉・むね皮なし
200g 216kcal
脂質3.1g

こちらが
お薦め
です。



豚肉・ヒレ
100g 115kcal
脂質1.9g

乳製品の脂質にも注意



普通牛乳
200ml
138kcal
脂質7.8g



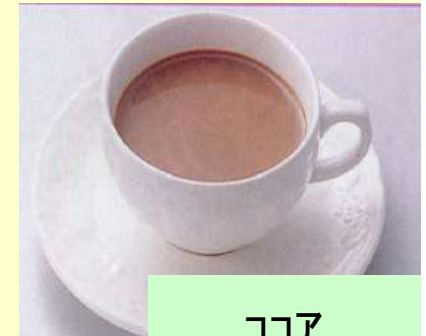
低脂肪牛乳
200ml
95kcal
脂質2.1g



無脂肪牛乳
200ml
71kcal
脂質0.8g



ヨーグルト
120g
113kcal
脂質2.8g



ココア
150ml
200kcal
脂質9g



プロセスチーズ
50g
156kcal
脂質12.5g



アイスクリーム
120ml
260kcal
脂質17g



レアチーズケーキ
115g
300kcal
脂質25g

間食の脂質にも要注意！

レアチーズケーキ100g



脂質20g 275 kcal

ショートケーキ100g



脂質14g 345kcal

シュークリーム100g



脂質13.5g 246 kcal

アップルパイ100g



脂質18g 304kcal

柿の種
ピーナッツ入り30g



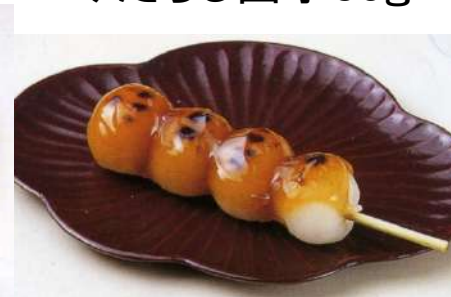
脂質7.2g 150kcal

せんべい20g



脂質0.2g 74kcal

みたらし団子60g



脂質0.2g 115kcal

豆大福100g

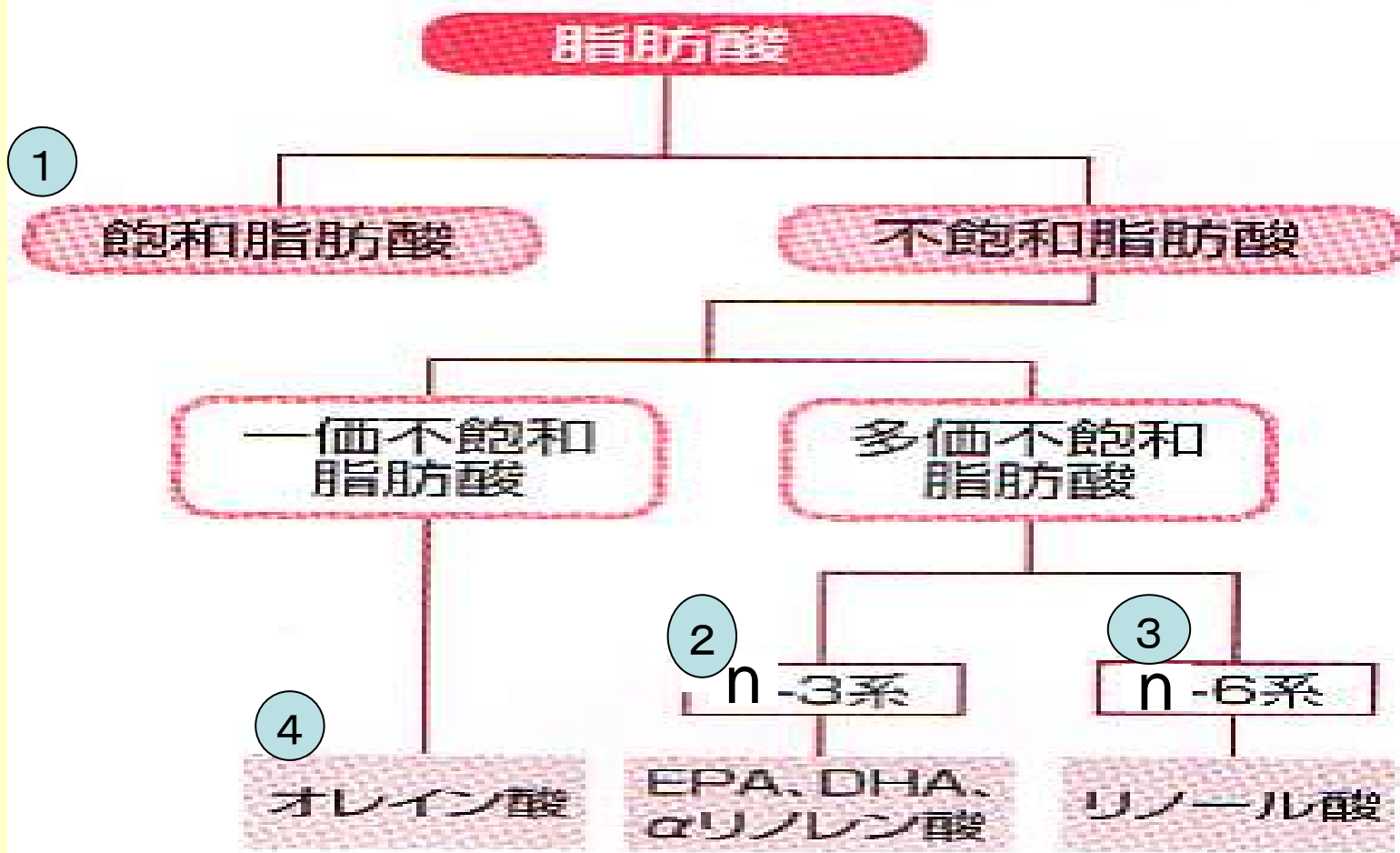


脂質0.5g 235kcal

脂質の質にも配慮します

質のよい油も、油は高エネルギーです。
摂り過ぎないご注意ください！

脂質を構成する脂肪酸の種類



動物性脂肪は控えめに

動物性脂肪に多く含まれる「飽和脂肪酸」を、たくさん摂ると、LDLコレステロール(悪玉)値が高くなることがわかっています。肉類中心から魚を多くとる食事をこころがけ、油脂類も植物性のものを選びましょう。
(やし油やココナツ油は飽和脂肪酸が多いので要注意)

1

コレステロールを増やす

飽和脂肪酸



牛肉の脂身



バター



パーム油



ミルクチョコレート



ラード

肉類の脂肪やバターなどに多く含まれる飽和脂肪酸は、LDLコレステロール(悪玉)の材料になります。

コレステロールを減らす 不飽和脂肪酸

② 【EPA・DHA・ α -リノレン酸】

n-3系

お薦めはEPA(n-3系)の脂肪酸

油種: サンマ、イワシ、サバなど魚の油、
シソ油、エゴマ油、菜種油、など

- 特徴
- ① 中性脂肪や悪玉コレステロールを低下させる働き
 - ② 善玉コレステロールを上昇させるといわれている
 - ③ 血栓の生成の予防
 - ④ 免疫機能をととのえて、炎症を抑える働きがある
 - ⑤ 抗アレルギー作用
 - ⑥ 酸化されやすい (→加熱臭の原因物質)、
魚の干物は新しいうちに。

★コレステロールを
減らす油でも、
油は高エネルギー、
摂りすぎにはご注意



③ 【リノール酸】

n-6系

リノール酸(n-6系)は、ほどほどに。

油種: 大豆油、とうもろこし油、綿実油、胡麻油などに多い。

ひまわり油 紅花油は、最近、品種改良でオレイン酸が多くなる

- 特徴
- ① 血液中のコレステロールを下げる働き
 - ② 「過剰摂取すると血液中のHDLコレステロールが低下
日常的に摂取している量(日本人平均12g程度/日)では懸念なし
 - ③ 酸化されやすい
 - ④ 過剰摂取は、炎症を起こす原因となる「ロイコトリエンB4」などを生成

4

【オレイン酸】 **n-9系**

油種： オリーブ油、キャノーラ油
高オレイン酸タイプの 紅花油 ・ひまわり油 など

特徴： ①血液中のLDLコレステロールだけを下げ働き（※海外データ）
②酸化に強い、
③体内での酸化（LDL酸化）を抑制する作用がある
LDL酸化は動脈硬化の主要な要因である
④不飽和脂肪酸の中では、加熱に対する安定性が高く、劣化しにくいとされている。

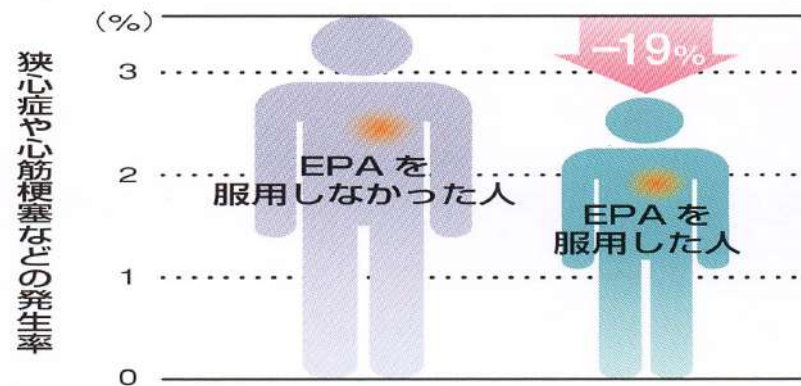
【一口メモ】 オリーブ油を主な油脂源としている地中海沿岸諸国の人々が、かなり多くの脂肪を摂取しているにも関わらず、冠動脈性心疾患が少ないことから注目された。



エイコサペンタエン酸(EPA)

- 油種 サンマ、イワシ、サバなど魚の油、
- 特徴
- ① 中性脂肪や悪玉コレステロールを低下させる働き
 - ② 善玉コレステロールを上昇させるといわれている
 - ③ 血栓の生成の予防
 - ④ **制がん作用**
炎症性サイトカインの産生を減少
炎症反応を制御
たんぱく質分解誘導因子(PIF)の活性低下
 - ⑤ 抗アレルギー作用
 - ⑥ 酸化されやすい … 魚の干物は新しいうちに。

狭心症や心筋梗塞などの発生率(5年後)



(2005年 米国心臓協会学術集会におけるJELIS発表内容より改変)

ドコサヘキサエン酸(DHA)

- 神経の発達
- 学習機能の向上
- 網膜反射能の向上
- 制がん作用
- 抗アレルギー作用



サンマ150g
 正味105g 326kcal
 脂質25.8g
 EPA0.9g



サバ
 80g 162kcal
 脂質29.4g
 EPA1.0g

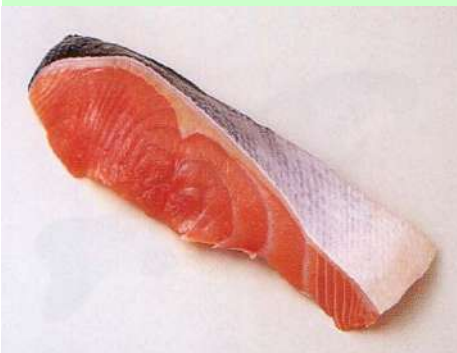


マイワシ
 60g 130kcal
 脂質8.3g
 EPA0.8g



ブリ
 120g 308kcal
 脂質21.1g
 EPA1.1g

お薦めは(エイコサペンタエン酸 EPA)の脂肪酸
 1日にEPAを2g摂取するには！



サケ
 120g 160kcal
 脂質4.9g
 EPA0.2g



カレイ200g
 正味100g 95kcal
 脂質1.3g
 EPA0.1g



マグロ・トロ
 60g 206kcal
 脂質16.5g
 EPA0.8g



ハマチ
 60g 154kcal
 脂質10.9g
 EPA0.9g

油・脂を減らす工夫

- ・ 肉は霜降り肉やばら肉より、ももやヒレなどの部位を選ぶ。
余分な脂肪や皮は取り除く
- ・ 炒める、揚げるよりも、茹でる、蒸す、電子レンジを利用するなど油を使わない調理法にする。
- ・ 炒め物はフッ素樹脂加工のフライパンにする。
材料を小さく下茹でしたり、最後に蒸し焼きにする。
- ・ ドレッシングはなるべくノンオイルにする。
油を使う時はごま油、オリーブ油など香りの強い油や、酢、レモンなど風味を利かせると油が少量でもおいしい。
- ・ 油を使った料理は1日2品くらいにする。
- ・ たんぱく質のおかずの摂りすぎに注意する。
肉、魚、卵、大豆、牛乳等、たんぱく質の多い食事は脂肪の多い食事になりやすい。

天井
800
kcal
↓
450
kcal



定番おかずを
カロリーダウン



↓ カロリーダウンの
ポイント！

天ぷらなどの揚げ物は、厚手のペーパータオルを敷いた上に並べ、電子レンジで加熱して余分な油を吸わせる。加熱すると具に火が通るので、揚げるときは八分程度火が通っていればよい。



↓ カロリーダウンの
ポイント！

皮を除いた鶏肉に、こんがりとからいりした小麦粉をまぶす。あとはオーブントースターで焼くだけで焼きから揚げのでき上がり。鶏肉にしっかりと下味をつけておくのがおいしさのポイント。

鶏の焼きから揚げ
330kcal ⇔ 200kcal



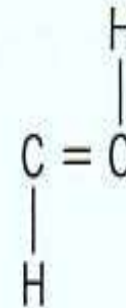
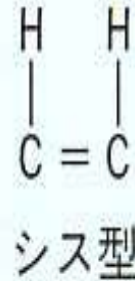
↓ カロリーダウンの
ポイント！

パン粉はオリーブ油で香ばしくいたためて“いためパン粉”を作る。ヒレ肉にまぶしてオーブントースターで焼けば、揚げたようなカリッとした食感の焼きヒレカツの完成。

焼きヒレカツ
340kcal ⇔ 200kcal

植物性マーガリンはいい脂肪？

マーガリンなど多くの加工食品に含まれている不飽和脂肪酸の二重結合の水素は、シス型(天然の場合)と異なりトランス型とよばれ反対側についている。



トランス型

トランス型の脂肪酸はLDL-コレステロールを上昇させ、HDL-コレステロールを下げるので、動脈硬化を促進する可能性がある。

「マーガリン取りすぎ注意」

【ニューヨーク】江木慎吾 米国でマーガリンや植物油に含まれる「トランス脂肪酸」の摂取に注意を呼びかける動きが強まっている。心臓病対策のためだ。ニューヨーク市保健精神衛生局は、トランス脂肪酸を含む調理油の使用自粛を市内の飲食店に呼びかけた。来年には、全国でも食品中のトランス脂肪酸の含有量表示が義務づけられる。

NY市、飲食店に「自粛を」

トランス脂肪酸は多くのマーガリンのほか、調理の植物油、菓子やパンづくりに使われるショートニングなどに含まれる。賞味期限を延ばし、味を安定させるため、植物油に水素を添加して人工的に作り出される。近年、取りすぎると血液中の「悪玉コレステロール」が増え、心臓病の原因になると問題視されるようになり、ニューヨーク市は10日から、トランス脂肪酸の使用を控えるよう市内の飲食店に呼びかけ始めた。飲食店2万軒と1万4千軒のスーパーなど食品店に、情報を提供して注意を喚起する。サンプル調査によると、飲食店の3割がトランス脂肪酸を調理用に使っているという。

◇ 米国で約8万人の女性を対象に実施された研究

含有成分、心臓病リスク高める

によれば、トランス脂肪酸を最も多く摂取したグループは、最も少ないグループに比べて、心筋梗塞を起す危険性が約30%高かった。

日本食品標準成分表によると、国内のマーガリンには、100gあたり7g程度のトランス脂肪酸が含まれているとされる。米国で最も多いものは同20g程度という。

日本マーガリン工業会は、日本人のトランス脂肪酸摂取量は米国人の3分の1以下との研究を引用し、「現在の食生活で

あれば問題はない」とする見解を公表している。国立健康・栄養研究所の江崎治・生活習慣病研究部長は「たばこでは、1日15本以上の喫煙者は非喫煙者に比べ、心筋梗塞の危険が5倍に高まるとされ、トランス脂肪酸の危険はそれよりずっと小さい。ただ、摂取量は少ないに越したことはない。ケーキやクッキー、ポテトチップスなど、トランス脂肪酸を含む食品を取りすぎないようにすべき」という。

トランス脂肪酸

トランス酸脂肪の摂取量が多いほど、心筋梗塞の罹患が増加！ さらに高血圧、糖尿病、高LDLコレステロール血症等危険因子を持つ人は、トランス酸脂肪の摂取量が多いほど心筋梗塞の危険が増すともいわれてきました。



	マーガリン (食パン1枚に 8g使用時)	A社 0.33 g B社 0.72 C社 0.12 D社 0.65
	フライド ポテト (Mサイズ)	E社 4.55
	菓子パン (1個)	F社 (クロワッサン) 0.19 G社 (シュガーロール) 0.95
	コーヒー用 クリーム (液状クリーム 1カップ4.5g)	H社 0.29
	ポテト チップス (90g)	I社 0.15

ご質問がありましたら
管理栄養士にご相談
下さい。
医師の栄養相談
依頼票が必要です

朝日新聞
2007. 3.18

1日の必要量を バランスよく規則正しく 召し上がって下さい

身長160cm、標準体重56kgの場合
エネルギー1680~1960kcal/日
たんぱく質 67 ~ 84g/日

1日のたんぱく質源



1800kcal /日	重量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
ご飯	300	7.5	0.6
パン	120	11.2	5.3
卵	50	6.2	5.2
鰯	60	12.4	2.1
豚肉(もも)	80	16.0	6.2
木綿豆腐	100	6.6	4.2
納豆	50	8.3	5.0
牛乳	200	6.6	7.6
野菜	350	5	0.4
いも	100	1.6	0.1
果物	200	1.8	0.2
油脂類	10	0	10
砂糖	15		
合計		83.2g	46.9g

炭水化物エネルギー比60%

脂肪エネルギー比23.5%



朝食

- ご飯
- 豆腐と油揚げの味噌汁
- 厚焼き卵
- キウイフルーツ
- 牛乳

エネルギー 694kcal

たんぱく質 24.2g

脂質 21.3g

炭水化物 98.1g

塩分 2.2g

野菜の摂取量 61g



昼食

- キャベツとツナのスパゲッティ
- グリーンサラダ
- フルーツヨーグルト

エネルギー 622kcal
たんぱく質 26.0g
脂質 13.3g
炭水化物 97.5g
塩分 1.5g
野菜の摂取量 210g



夕食

- ご飯
- じゃがいもと玉葱の味噌汁
- 豚しゃぶと
水菜のサラダ仕立て
- ほうれん草のピーナッツ和え

エネルギー 696kcal
たんぱく質 28.3g
脂質 21.8g
炭水化物 92.4g
塩分 3.5g
野菜の摂取量 150g



一日の合計
エネルギー 2012kcal
たんぱく質 78.5g
脂質 56.4g
炭水化物 288.0g
塩分 7.2g
野菜の摂取量 421g

- ・ 脂質は1g=9kcalなので
 $56.4\text{g} \times 9\text{kcal} = 508\text{kcal}$
脂肪エネルギー比率
 $= 508\text{kcal} \div 2012\text{kcal} \times 100$
 $= 25.2\%$