



脂質とは ■■■■■■■■■■

三大栄養素のひとつです。
動物性の牛脂(ヘット)・豚脂(ラード)・バターや植物性の大豆油・菜種油・ごま油・オリーブ油などの「油脂類」に多く含まれています。これらの他に、穀類・豆类・魚介類・肉類・卵・乳類などにも含まれています。脂質は主にエネルギー源として使われ、摂り過ぎると体脂肪として体に蓄積されます。



脂質の働き ■■■■■■■■■■

- 1gあたり9kcalと高カロリーで、効率のいいエネルギー源です。
(たんぱく質・炭水化物は1gあたり4kcal)
- 体の神経組織や細胞膜の成分やホルモンの材料などになっています。
- 油脂類に溶ける脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・Kなど)の吸収に役立っています。

宣 言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

◇脂質の食事摂取基準◇

年齢	目標量
0～5ヶ月	1日に必要な総エネルギーの50%(目安量)
6～8ヶ月	1日に必要な総エネルギーの40%(目安量)
9ヶ月～29歳	1日に必要な総エネルギーの20～30%
30歳～	1日に必要な総エネルギーの20～25%

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010年版)
 健康な個人または集団を対象として、健康の維持・増進、
 生活習慣病の予防などを目的にしたものです。
 (必ずしも個人ごとにあてはまる数値とは限りません。詳細は
 専門家にご相談ください。)

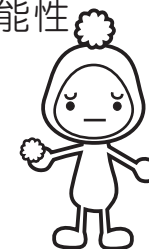
植物性の脂質・動物性の脂質

「植物性の脂質は体に良いが、動物性の脂質は体に悪い」という話を聞く事がありますが、どちらが良い・悪いとはいえません。どちらの脂質もバランス良く適量を摂る必要があります。ただしどちらも摂り過ぎは体に悪いので、サラダ油やバターなどの「見える脂質」だけでなく、お菓子・乳製品・肉・魚などに含まれる「見えない脂質」も摂り過ぎないように気をつけましょう。

↓ 『脂質が不足すると…』 ↓

通常の食事を摂っていれば、不足しにくいと考えられますが、脂質を極端に少なくするダイエットなどをすると、足りなくなる可能性があります。

- エネルギーが不足して、やせ過ぎたり、疲れやすくなり、体力が低下します。
- 血管や細胞膜が弱くなり、脳出血などの可能性が高まります。
- 脂溶性ビタミンが吸収されにくくなって、体の調子が悪くなる可能性があります。



↑ 『脂質を摂りすぎると…』 ↑

- 脂質の摂り過ぎはエネルギーの摂り過ぎにつながり、肥満を招きます。
- 脂質によるエネルギーの摂取が全体の30%以上になる食習慣は、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などが起こりやすくなるといわれています。
- 脂質の多い食事を続けていると、乳がんや大腸がん、前立腺がんになりやすい事がわかってきています。



脂質の多い食品

脂質は、油脂類、脂肪の多い肉、乳製品、ナッツ等に多く含まれます。脂質が多いとカロリーも高くなります。

牛ばら肉	50.0	油揚げ	33.1
フォアグラ	49.9	クリームチーズ	33.0
牛肉(サーロイン)	47.5	いわし(油漬)	30.7
牛肉(テール)	47.1	牛肉(ギヤラ)	30.0
生クリーム(乳脂肪)	45.0	牛肉(ランプ)	29.9
牛リブローズ(和牛)	44.0	あいがも	29.0
あんこうの肝	41.9	さば(開き干し)	28.5
ドレッシング(フレンチ)	41.9	ウインナー	28.5
ドレッシング(サウザン)	41.4	まぐろのトロ	27.5
生クリーム(植物性)	39.2	フライドポテト	27.4
ベーコン	39.1	しめさば	26.9
ホイップクリーム(乳脂肪)	38.3	牛肉(小腸)	26.1
牛肉(肩ロース)	37.4	プロセスチーズ	26.0
豚ばら肉	34.6	コーヒーミルク	24.8
ホイップクリーム(植物性)	34.1	カマンベールチーズ	24.7
たまご(卵黄)	33.5	さんま(生)	24.6

食品100g当たりの脂質の含有量・単位:g

〈水分が35%未満の食品〉

油類	約100	マヨネーズ	75.3
マーガリン	81.6	松の実	72.5
バター	81.0	くるみ	68.8
マカダミアナッツ	76.7	ピスタチオ	56.1

◇脂質を摂り過ぎないために!!◇

脂質の摂り過ぎは、ちょっとした心がけで改善できます。食事に含まれる脂質の量を把握するには調理や食べる時に使う脂質(見える脂質)と、食品中の素材に含まれる脂質(見えない脂質)に分けて考えるとよいでしょう。

《脂質摂取量・1日50gの場合》

「調理や食べる時に使う脂質」は15gほどが目安

例えば、

- ・朝食のトースト用バター…薄く塗って1枚に5g
- ・昼食や夕食での油料理1食分
…揚げ物1人前に使用する油10g



※いつもこれより多いという人は摂り過ぎの可能性が
あります。

「素材に含まれる脂質」を摂り過ぎないために

肉の脂身の多い部分や、高脂肪の乳製品をなるべく控えるようにしましょう。

