

かしこい
脂肪のとり方

脂肪のとりすぎ

肥満、高脂血症、糖尿病、
虚血性心疾患



脂肪は1日に必要なエネルギーの 20~25%に!

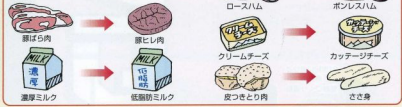
例えば、1日に必要な総エネルギーが2,000kcalの人は、その20~25% (400~500kcal) が脂肪 (45~55g) でとる適量です。



脂肪は
バランス
よく



例えば、こんなひと工夫で、動物性脂肪の摂取量を減らすことができます。



自分の脂肪量をチェックしましょう!

- 油料理 (てんぷら、フライ、いためものなど) をほぼ毎日食べる。
- 卵を1日1個より多く食べる。
- 脂身の多い肉類 (バラ肉、ひき肉、ロース肉、加工肉など) を、週に3日以上食べる。
- 魚介類を食べるのは週に2日以下である。
- 洋菓子・菓子パン類 (卵、バター、クリームを使ったもの) を、週に2回以上食べる。

以上5つは脂肪のとり過ぎをチェックする項目です。チェックが多いほど要注意。

こんな食品や料理にこれだけの脂肪が...

10.7g



クロワッサン
(40g)

30.0g



和牛ばら肉
(60g)

11.5g



皮つき鶏もも肉
(60g)

14.3g



ウインナーソーセージ
(50g)

13.3g



目玉焼き
(卵2個)

16.8g



うなぎ蒲焼
(80g)

10.5g



バター
(大さじ1)

10.5g



マヨネーズ
(大さじ1)

14.0g



ショートケーキ
(100g)

31.7g



ポテトチップス
(1袋 90g)

17.4g



ハンバーガー

36.3g



から揚げ定食

17.4g



カレーライス

22.2g



焼きめし

8.7g



ラーメン

21.3g



焼きそば

外食メニューの脂肪量：大阪府内の飲食店のメニューの平均値です。



脂肪をとりすぎないための工夫

脂身の多い肉を赤身に変える

和牛ばら肉 (60g)



和牛もも赤肉 (60g)



脂肪
-23.6g

バタートーストをご飯に変える

食パン (60g)



ごはん (110g)



脂肪
-8.8g

洋菓子を和菓子に変える

ショートケーキ (100g)



蒸しまんじゅう (50g)



脂肪
-13.7g

マヨネーズやドレッシングをノンオイルに変える

マヨネーズ (大さじ1)



ノンオイル (大さじ1)



脂肪
-10.5g

揚げ物や脂肪の多いメニューは、食べる回数と量を減らし、野菜の煮物や酢の物を組み合わせましょう。



■おひたし
ほうれん草 80g



■筑前煮
にんじん 20g・たけのこ 20g
ごぼう 20g・さんど豆 10g



■甘酢和え
キャベツ 30g・きゅうり 20g
セロリ 20g・にんじん 10g