



●肥満者の割合

成人 現状値23.4%⇒14.5%

# 脂質のとり過ぎに注意！

脂質はエネルギー源となる他、細胞膜やホルモン、胆汁酸などの材料にもなり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもしてくれます。

しかしとり過ぎると、肥満や脂質異常症の原因となり、血圧の上昇にも影響するので、摂取する脂質の質や量に注意することが大切です。

脂質はどれも

**1g あたり9kcal**

**高カロリーです！**

## ◆油と脂の違い

**油**・・・常温で液体

主に植物由来(例外…魚油)

不飽和脂肪酸が多く、大豆油、ごま油、オリーブ油、べに花油などの植物油や魚に含まれています。

\* LDL コレステロールを減少させたり  
血栓を防ぐ働きがあります。



**脂**・・・常温で固体

主に動物由来

飽和脂肪酸が多く、肉類の脂身や鶏肉の皮、ラード、ヘッド、乳脂肪（バター）などに多く含まれています。

\* LDL コレステロールを  
増加させます。



※裏面もあります

◆肉類のエネルギーと脂質の量 (100g あたり)

|                                                                                   | ≡どれも脂身付き | エネルギー<br>kcal | 脂質<br>g |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------|
|  | 牛 肉      | 235           | 18.7    |
|                                                                                   | もも肉      | 472           | 50.0    |
|                                                                                   | バラ肉      | 460           | 47.5    |
|                                                                                   | サーロイン    | 251           | 21.1    |
|  | 豚 肉      | 171           | 10.2    |
|                                                                                   | もも肉      | 366           | 35.4    |
|                                                                                   | バラ肉      | 248           | 19.2    |
|                                                                                   | ロース      | 209           | 17.2    |
|                                                                                   | ひき肉      | 319           | 30.6    |
|                                                                                   | ウインナー    | 244           | 19.4    |
|  | 鶏 肉      | 234           | 19.1    |
|                                                                                   | もも肉      | 133           | 5.9     |
|                                                                                   | むね肉      | 107           | 1.1     |
|                                                                                   | ささみ      | 171           | 12.0    |

|             |                              |                 |
|-------------|------------------------------|-----------------|
| 1日の         | 〈成人男性〉                       | 〈成人女性〉          |
| ●推定エネルギー必要量 | 2,600～2,700kcal              | 1,950～2,050kcal |
| ●脂質の目標量     | エネルギー比率 20～30%<br>(58 ～ 90g) |                 |
|             | (43～68g)                     |                 |

◆お菓子のエネルギーと脂質の量



大 福

1 個(60g)あたり  
134kcal、脂質 0.3g



どらやき

1 個(100g)あたり  
292kcal、脂質 3.2g

ベイクドチーズケーキ

1 切れ(80g)あたり  
239kcal、脂質 17.0g



カレーパン

1 個(120g)あたり  
362kcal、脂質 22.0g



メロンパン

1 個(100g)あたり  
349kcal、脂質 10.5g



ポテトチップス

1 袋(80g)あたり  
433kcal、脂質 28.2g



アーモンドチョコ

4 粒(20g)あたり  
112kcal、脂質 8.1g



(参考) 日本人の食事摂取基準 2020 年版  
八訂 食品成分表 2024

※栄養価は商品により異なりますので、栄養成分表示があるものは表示を参考にしてください。