

脂質の話③

食品・総菜を購入してきて家で食べる「中食」が増えています。購入食品には食品表示がありますので、脂質量も見て、摂り過ぎていないか確認する習慣をつけるといいでしょう。

パンや菓子類にも脂質が多い物がありますので、以下で紹介します。

成人で1日必要量が1800kcalの場合、脂質は1日に40g～60gが理想です。ご自身の摂取量について詳しく知りたい方は栄養相談をご利用ください。

脂質も食品表示を確認しよう！



6枚切り食パン1枚
脂質2.6g



スナックパン
1本脂質5.1g
1袋脂質40.8g



銀座カレーパン
脂質20.9g



カップヌードル
脂質14.6g



焼きそばUFO
脂質20.9g



冷凍チャーハン
1袋(450g)脂質34.6g



まるごとソーセージ
脂質22.0g



まるごとバナナ
脂質24.2g



イチゴスペシャル
脂質21.9g



オールドファッション
脂質18.0g



ホームパイ
2枚(1包)脂質3.1g



ポテトチップス60g
脂質21.6g

昔ながらの和風の食べ物は脂質量が少ない物が多いです。(糖質は多いですよ！)



茶碗1杯(150g)
脂質0.5g



あんパン
脂質3.0g



豆大福
脂質0.3g



串だんご(たれ)
3本 脂質0.2g



ミニスナックゴールド
脂質29.9g

デニッシュは北欧のパン。寒さに対応するため、脂質を多くする工夫をしているのです。

トランス脂肪酸

工業的に作られた油にマーガリンやショートニングなどがあります。加工しやすい上に風味や口溶けがいいので、菓子、フライドポテト、ドーナツ、デニッシュ生地、コーヒーフレッシュ、カレー・ハヤシルー等多くの食品に含まれていますが、トランス脂肪酸が多いことが問題です。

トランス脂肪酸の摂取が多いとLDLコレステロールに影響するので、世界保健機構(WHO)ではトランス脂肪酸の摂取量に制限があり、1800kcalの食事では2g未満が基準です。

日本ではトランス脂肪酸の表記義務はありません。食品メーカーの努力でトランス脂肪酸含有量は減ってきているようですが、加工食品、菓子類が多い人は注意が必要です。

問題 以下の食事1日分の脂質量は？

- 朝食 丸ごとソーセージ1個
牛乳200ml(3.8牛乳 3.8は脂質量)
昼食 焼きそばUFO 1個
夕食 カツ丼 (⇒オリーブ通信No.32)
夜食 ポテトチップス半袋

答え 22+7.6+20.9+45+10.8=106.3g
脂質量約31gオーバー

摂取エネルギー2270kcalの場合
脂質は75g以下が目安です。

