

自分に必要な食事量を計算してみよう③

脂質 脂質は必要エネルギー量の20～30%

脂質は必要エネルギーの20～30%が適正量です。
1日の摂取量で炭水化物が50%、たんぱく質が20%なら、脂質は30%になります。
炭水化物の割合が減ると脂質が増える傾向にあります。
成分表記では脂質は「g」表記で分かりにくいのですが、脂質は1g=9kcalです。

※脂質について→オリーブ通信No.30～33



1600kcalの食事の場合 脂質は35g～53gが目安

- ・脂質20%は $1600 \times 0.2 = 320$ (kcal) → $320 \div 9 = 35$ (g)
- ・脂質30%は $1600 \times 0.3 = 480$ (kcal) → $480 \div 9 = 53$ (g)

1400kcalの食事の場合

- ・脂質20%は280kcal → 脂質31g
- ・脂質30%は420kcal → 脂質46g

2000kcalの食事の場合

- ・脂質20%は400kcal → 脂質44g
- ・脂質30%は600kcal → 脂質66g

食事の脂質は、食品の選び方で大きく変わります。

- ・肉の脂身、揚げ物など分かりやすい物は回数を減らしましょう。
- ・乳製品、お菓子、加工食品、調味料の脂質量は分かりにくいので、食品表記を活用しましょう。

豚ロース厚切り130g
脂質24.9g



部位を変える

豚ロース130g 脂質24.9g
ヒレ130g 脂質4.8g

調理方法を変える

とんかつにすると 脂質39.2g
豚肉を焼くだけなら 脂質29.0g

わかりにくい脂質の例



クリームパン
336kcal
脂質 12g



フライドポテト
305kcal
脂質 22g



チョコレートパフェ
406kcal
脂質 21g



カツ丼
1023kcal
脂質 45g

【朝食500kcalの例】

- ・食パン6枚切1枚+バター
- ・目玉焼き+サラダ
- ・バナナ1本
- ・ヨーグルト

脂質合計 16g

野菜 野菜は生なら両手一杯分・または1日5皿

野菜には身体の働きを助けるビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。
1日350gといいますが、**生野菜なら両手一杯分、品数では1日に5皿**を目安にしましょう。
加熱すると量を多く摂りやすく、消化もよくなります。生野菜には高血圧に効果があるカリウムが多く、色の濃い野菜には抗酸化物質が多く含まれます。
色々な調理方法で色々な野菜を摂るといいでしょう。



食事バランスというとなんか難しく感じますが、小学生には主食(ごはん・パン)、おかず(肉・魚・卵・大豆製品)、野菜の3つをそろえるように伝えます。

パンだけ、麺だけ、ごはんだけという食事が続くと栄養バランスが崩れます。おかずも肉だけにならないように、野菜だけにならないように、摂取食品の種類を増やすといいでしょう。

