

脂質のとりすぎに注意

世界中で体重が多い人（肥満）が増えている理由の一つに「脂質摂取量の増加」があります。日本人の脂質摂取量も増えており、脂肪摂取量の上限を超えている人が年々増加しています。

令和元年国民健康栄養調査では

脂質をとりすぎている人が、男性35% 女性44%います。

(20歳以上で摂取脂肪エネルギー比が30%以上の人)

若い年代ほど脂質摂取量が多くなっています。

脂質摂取量の増加と身体活動量の減少は、肥満に直結しています。そして肥満は脂質異常症、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病に関係します。

食材では肉と乳製品の増加、調理方法では「揚げる」「炒める」が増えると脂質摂取量が増加していきます。中食、惣菜利用時には**食品表記**に載っている脂質量を確認してみましょう。

洋菓子はバターやクリームが多く使われているので脂質が増えます。肉や揚げ物はあまり食べないけれど菓子が多いという方もいます。気をつけましょう。

あなた洋菓子が多いわよ

お母さん、パン食べすぎ



マドレーヌ1個 70kcal
脂質量3.8g
脂質割合48%



クリームパン 292kcal
脂質量9.6g
脂質割合29%

脂質摂取量はどのくらいがいいの？



脂質摂取量は1日に40g～60gが目安です。

(1日2000kcal摂取の場合)

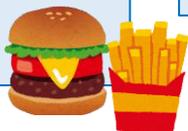
食品表記を確認してみよう！

→オリーブ通信No44参照

唐揚げ弁当 947kcal
脂質量38.7g
脂質割合36%



ダブルチーズバーガー & フライドポテトM 729kcal
脂質量44.6g
脂質割合55%



カツカレー 956kcal
(米飯250g)
脂質量40g
脂質割合37%



毎日唐揚げはやめようかな

毎日カレーはやめようかな

