

栄養ニュース



先月号では、
見えるアブラと見えにくいアブラについて
ご紹介しました！

そこで今回は、
見えにくいアブラにはどのような食品があり、
どのくらいのアブラが含まれているのか
ご紹介していきたいと思います★

食品に含まれるアブラ 一覧①

「表の見方」

食品名○○○○○

量(g・ml)

エネルギー

脂質量

脂質量を油(小さじ4g)に
置き換えると…

kcal

g

お菓子

乳製品

その他

シュークリーム

1個

246
kcal13.5
g

3.4杯



ポテトチップス

15枚

143
kcal9.6
g

2.4杯



ミルクチョコレート

1/2枚

143
kcal8.5
g

2.1杯



どら焼き

1個

229
kcal2.0
g

0.5杯



普通牛乳

200ml

138
kcal7.8
g

1.9杯



ヨーグルト

200g

124
kcal6.0
g

1.5杯



プロセスチーズ

20g

67
kcal5.2
g

1.3杯



低脂肪牛乳

200ml

92
kcal2.0
g

0.5杯



アボカド

1個

327
kcal32.7
g

8.2杯



コロッケ

1個

218
kcal19.0
g

4.8杯



インスタントラーメン

1食

447
kcal17.9
g

4.5杯



メロンパン

1個

450
kcal15.4
g

3.9杯



食品に含まれるアブラ 一覧②

牛肉

| | | | | | |
|----------|-------|-------|----------|-------|------|
| バラ肉 | 100g | | サーロイン | 100g | |
| 454 kcal | 42.6g | 10.7杯 | 334 kcal | 28.0g | 7.0杯 |
| 肩ロース肉 | 100g | | ひき肉 | 100g | |
| 318 kcal | 26.3g | 6.6杯 | 224 kcal | 15.2g | 3.8杯 |

豚肉

| | | | | | |
|----------|-------|------|----------|-------|------|
| バラ肉 | 100g | | 肩ロース肉 | 100g | |
| 380 kcal | 34.8g | 8.7杯 | 229 kcal | 16.0g | 4.0杯 |
| ひき肉 | 100g | | ヒレ肉 | 100g | |
| 222 kcal | 15.0g | 3.8杯 | 114 kcal | 1.9g | 0.5杯 |

鶏肉

| | | | | | |
|----------|-------|------|----------|-------|------|
| もも肉（皮つき） | 100g | | むね肉（皮つき） | 100g | |
| 200 kcal | 14.0g | 3.5杯 | 190 kcal | 11.7g | 2.9杯 |
| ひき肉 | 100g | | ささみ | 100g | |
| 167 kcal | 8.3g | 2.1杯 | 105 kcal | 0.8g | 0.2杯 |

加工肉

| | | | | | |
|------------|------|------|---------|------|------|
| ベーコン | 1枚 | | ロースハム | 1枚 | |
| 80 kcal | 7.8g | 2.0杯 | 39 kcal | 2.8g | 0.7杯 |
| ウィンナーソーセージ | 1本 | | | | |
| 80 kcal | 7.1g | 1.8杯 | | | |



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →