



栄養ニュース

見えにくいアブラ



先月号では、
見えるアブラと見えにくいア布拉について
ご紹介しました！
そこで今回は、
見えにくいア布拉にはどのような食品があり、
どのくらいのア布拉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」

食品名〇〇〇〇〇

量(g・ml)

エネルギー
kcal脂質量
g脂質量を油（小さじ4g）に
置き換えると…

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

ミルクチョコレート

1/2枚

143
kcal8.5
g

2.1杯

ポテトチップス

15枚

143
kcal9.6
g

2.4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

プロセスチーズ

20g

67
kcal5.2
g

1.3杯

ヨーグルト

200g

124
kcal6.0
g

1.5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

インスタントラーメン

1食

447
kcal17.9
g

4.5杯

コロッケ

1個

218
kcal19.0
g

4.8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	10.7杯	100g	100g
454 kcal	42.6 g	8	8	8
肩ロース肉	100g	6.6杯	100g	100g
318 kcal	26.3 g	6	6	6
ひき肉	100g	3.8杯	100g	100g
224 kcal	15.2 g	4	4	4

豚肉

バラ肉	100g	8.7杯	100g	100g
380 kcal	34.8 g	8	8	8
ひき肉	100g	3.8杯	100g	100g
222 kcal	15.0 g	4	4	4
肩ロース肉	100g	4.0杯	100g	100g
229 kcal	16.0 g	4	4	4
ヒレ肉	100g	0.5杯	100g	100g
114 kcal	1.9 g	1	1	1

鶏肉

もも肉（皮つき）	100g	3.5杯	100g	100g
200 kcal	14.0 g	3	3	3
ひき肉	100g	2.1杯	100g	100g
167 kcal	8.3 g	2	2	2
むね肉（皮つき）	100g	2.9杯	100g	100g
190 kcal	11.7 g	3	3	3
ささみ	100g	0.2杯	100g	100g
105 kcal	0.8 g	1	1	1

加工肉

ベーコン	1枚	2.0杯	1枚	1枚
80 kcal	7.8 g	2	2	2
ウインナーソーセージ	1本	1.8杯	1本	1本
80 kcal	7.1 g	2	2	2
ロースハム	1枚	0.7杯	1枚	1枚
39 kcal	2.8 g	1	1	1



← 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下さい★



Instagram →