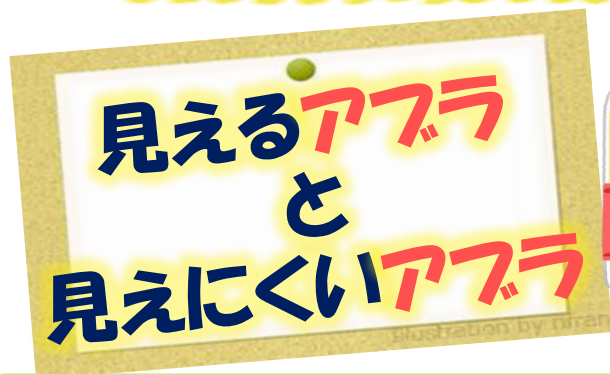


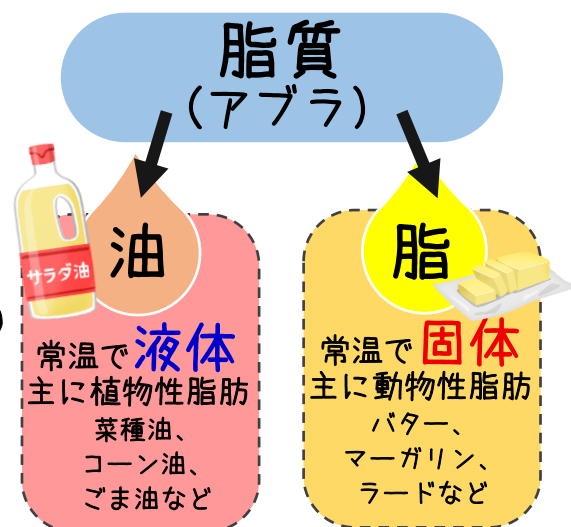
栄養ニュース



「アブラ」と聞くとどのようなイメージをもちますか？
 太りそう、体に悪そう、ダイエットの敵などと感じる方が多いのではないのでしょうか。
 しかしアブラは摂る種類や量によって、満腹感を持続させる、コレステロールを下げる、便通改善、アレルギー体質を緩和させるという研究データが出て注目されているものもあります。
 そこで今回は「アブラ」に注目してみましょう♪

脂質とは…？

- ★健康を維持するために必要不可欠な
3大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)の1つ
- ★細胞膜や角膜・ホルモンなどの構成成分
- ★ビタミンD・A・K・Eなどの脂溶性ビタミンの
吸収を助ける(一緒に摂るとビタミンの吸収がアップ)
- ★糖質と一緒に摂ると、血糖値上昇を抑制する
- ★胃内停滞時間が長いため、空腹感を感じにくい



1日に摂るといい脂質の量とは？

脂質の摂取目安量は、1日に必要なエネルギーの20～30%。

このエネルギーを9で割る(脂質9kcal/1g)と、1日に摂るといい脂質量が算出可能。

	男 性		
	推定エネルギー 必要量(kcal/日)	1日に摂る 脂質量(g)	1食に摂る 脂質量(g)
18～29 歳	2 6 5 0	5 9～8 8	2 0～3 0
30～49 歳	2 7 0 0	6 0～9 0	2 0～3 0
50～64 歳	2 6 0 0	5 8～8 7	1 9～2 9
65～74 歳	2 4 0 0	5 3～8 0	1 8～2 7
75 歳以上	2 1 0 0	4 7～7 0	1 6～2 3

	女 性		
	推定エネルギー 必要量(kcal/日)	1日に摂る 脂質量(g)	1食に摂る 脂質量(g)
	2 0 0 0	4 4～6 7	1 5～2 2
	2 0 5 0	4 6～6 8	1 5～2 3
	1 9 5 0	4 3～6 5	1 4～2 2
	1 8 5 0	4 1～6 2	1 4～2 1
	1 6 5 0	3 7～5 5	1 2～1 8

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より抜粋

★上の表は、身体活動量が普通(＝立ち仕事が多い職業の方など)の場合。

○身体活動量が低い(＝主婦・デスクワークなどの)方は、5～10%ほど少なめに

○身体活動量が高い(＝力仕事の多い職業などの)方は、5～10%ほど多めに
 が摂取目安量

アブラの注意点

1日に摂る脂質量＝ ①見えるアブラ ＋ ②見えにくいアブラ

①見えるアブラ

調理や食事をする際に自分で加えるもの

植物油、バター、マーガリン、ドレッシング、マヨネーズ、ラード等



★ 1日に摂る油の量は、大さじ1～2杯が目安。
(1食当たり小さじ1～2杯)



①油(油の仲間)を使った料理(炒め物、マヨネーズ、バターなど)は
1日2品までにする。

②1食の中で油(油の仲間)を使った料理を2品重ねないようにする

同じ
エネルギー
(80kcal)



植物油
大さじ1弱
(9g)



マヨネーズ
大さじ1弱
(11g)

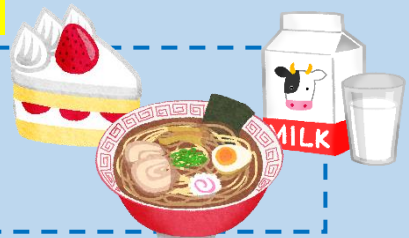


ドレッシング
大さじ1
& 小さじ1
(20g)

②見えにくいアブラ

食品に含まれているもの

揚げ物、洋菓子類、菓子パン、
ラーメンやカレーなどの加工食品、
肉や魚・乳製品などの食材に含まれている



★見えにくいアブラの摂りすぎに要注意！！
(※次月号でより詳しく解説)



← 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 →