

気をつけたい “脂質”の摂り方

脂質は高カロリーですが体に必要な栄養素の一つなので、量と“質”に配慮し上手に摂りましょう。

摂り過ぎると 悪玉コレステロールを増やす

●動物性脂●

バター 生クリーム ラード など

●肉の脂●

脂身の他、鶏皮、ベーコン、ソーセージなどに多い

適度に摂ると 悪玉コレステロールを減らす

●植物油(一部除く)●

菜種油 紅花油 オリーブ油 ごま油 など

●青魚の油●

さんまやサバなどに多い

血管をしなやかにする成分が!

！ 食材に含まれる油脂に注意！
 摂った量が確認しづらく、知らぬ間に摂り過ぎている可能性が！
 実際、私たちが摂取している油脂の約8割は食材(特に動物性)からです。

動物性脂肪を摂り過ぎないことが重要!!

油を使うときは

バターやマーガリンの代わりに、オリーブオイルなどの植物油を使う。

炒め物に!

マーガリン → オリーブ油

バター → 菜種油

ピラフ など

肉は脂肪分の少ない種類・部位を選ぶ

	脂肪分が少なく、エネルギーが低い				脂肪分が多く、エネルギーが高い			
牛・豚	牛ヒレ肉 123kcal	豚ヒレ肉 105kcal	牛もも肉 133kcal	豚もも肉 153kcal	牛肩ロース肉 221kcal	豚ロース肉 275kcal	牛バラ肉 338kcal	豚バラ肉 398kcal
鶏	鶏ささみ 98kcal	鶏むね肉 105kcal	鶏もも肉 113kcal	鶏もも肉(皮つき) 190kcal	鶏皮(もも) 474kcal			

牛・豚は赤身肉が◎

脂身や皮を取ることで、エネルギーが大幅ダウン

脂身・皮つきの肉を食べたい時は、網焼き・下ゆでなどで脂肪を落とす

(全て可食部100g当り。牛豚のヒレ肉・もも肉は脂肪なし。鶏のむね肉・もも肉は皮なし)

！ 高コレステロール血症の場合は要注意！ コレステロールの多い食品

通常は、たくさん摂っても体内で合成を減らしバランスを取るの、摂取量を過度に心配する必要はありません。しかし、高コレステロール血症の場合は摂取量を抑える必要があります。

ほぼ卵黄に含まれる。卵をたっぷり使った料理(プリンなど)もコレステロールが高いので注意!

卵系	内臓系	魚介類系
鶏卵(全卵1個) 210mg (卵白は1mg以下)	レバー(50g) 鶏185mg、豚125mg 牛120mg、あん肝280mg	いか(刺身50g) 135mg
たらこ(1/2腹) 105mg		うなぎ蒲焼(1串80g) 184mg

※全て1食当り

●参考：『脂質異常症(コレステロールと中性脂肪)最新の食事療法』寺本民生監修(高橋書店)、『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』