

3大栄養素！ 重要なエネルギー源「脂質」

「脂質」と聞くと、「エネルギーが高い！」
「健康に悪い？」など、ネガティブなイメージ
が浮かぶかもしれません。

「脂質」という言葉は、脂肪酸や中性脂肪、
コレステロールなどの様々な物質の総称です。食事から
摂取する「脂質」は、多すぎても少なすぎても健康に悪影響を及ぼす
可能性があります。

「飽和脂肪酸」ご存知ですか？

「脂質」の主な要素の一つ「飽和脂肪酸」は、
摂取量が少ないと“脳卒中”を起こす可能性があり、
多すぎると“高LDLコレステロール血症”の要因になります。

高LDLコレステロール血症は、心筋梗塞を始めとする
循環器疾患の危険因子となるので、「飽和脂肪酸」は
摂り過ぎないことが大切です。

摂取目標量はどのくらい？

飽和脂肪酸の食事摂取基準（目標量）

摂取I補給^{*}-必要量(kcal/日)に対して7%未満

飽和脂肪酸の目標量は、摂取I補給^{*}-必要量に対する割合で決めるため個人により異なります。ここでは、
例を紹介するので目安にしてください。

【例①】男性（40歳）身体活動レベル普通

摂取I補給^{*}-必要量 2,700kcal
飽和脂肪酸目標量 21 g 以下

【例②】女性（55歳）身体活動レベル普通

摂取I補給^{*}-必要量 1,850kcal
飽和脂肪酸目標量 14 g 以下

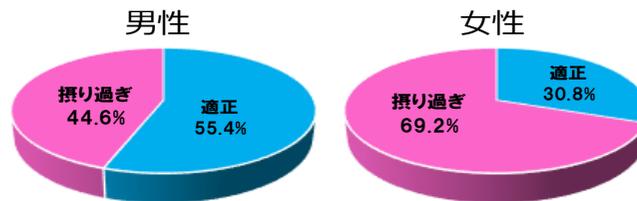


県民栄養調査の結果から

埼玉県では、県内在住の30～65歳の方に協力を
いただいて、栄養調査を実施しました。

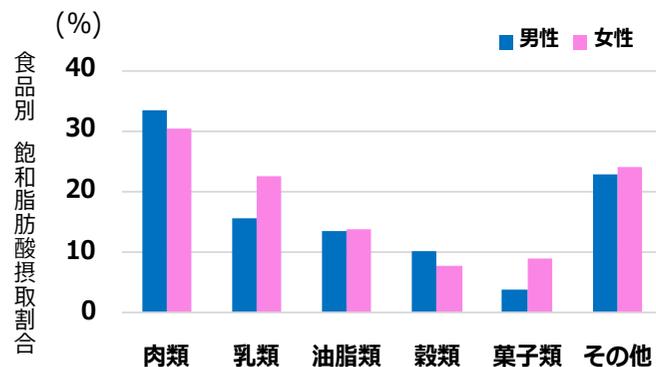
(平成29年10月～11月実施)

男性で45%、女性で69%の人が
飽和脂肪酸を摂り過ぎています！



飽和脂肪酸をどの食品から 多く摂取しているのかを調べました

男女とも肉類、乳類からの摂取が多い結果となりました。また、女性は男性よりも、乳類や菓子からの摂取割合が高い傾向がみられました。



食品群別にみた飽和脂肪酸摂取量の割合

* このリーフレットに掲載する食品の「飽和脂肪酸」の量は、「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)、追補 2016～2018年、データ更新2019年」に掲載された「飽和脂肪酸量」から算出しました。



大切な栄養素は摂って 飽和脂肪酸は摂り過ぎない 選び方ポイント講座

飽和脂肪酸は、肉の脂身や乳製品、油脂などに多く含まれています。ただし、これらの食品は、大切な栄養素も多く含んでいるので、適量をバランスよく食べることが大切です。

飽和脂肪酸の量を比べました



豚肉もも80g 豚肉ロース80g 豚肉バラ80g
飽和脂肪酸 4.4g 7.2g 12.3g



鶏肉ささみ80g 鶏肉もも皮付き80g
飽和脂肪酸 0.2g 4.5g



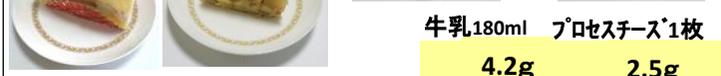
脂身の少ない肉は、飽和脂肪酸も少ない！

肉加工品は、飽和脂肪酸の量が多いので控えめに。

ウインナー(30g) ベーコン(34g)
飽和脂肪酸 3.3g 5.0g



牛乳180ml プロセスチーズ1枚
4.2g 2.5g



バターやショートニング、生クリームを使った菓子やパンを控えめに。

牛乳を多く飲む場合は、低脂肪牛乳がおすすめ！