

## ～脱メタボ 食生活編～ 「アブラの摂り過ぎに注意しましょう」

エネルギー源になる三大栄養素 「炭水化物」・「たんぱく質」・「脂質」のうち  
**脂質は1 g 9kcal** で炭水化物やたんぱく質の2倍以上のエネルギー量です。  
そのため脂質を多く含む食品や料理は少ない量でも高エネルギーになりやすく  
頻度や量が多くなると肥満へとつながります。  
脂質を多く含む食品や料理を知り、頻度や量を減らしていきましょう。

### \*\*\* 脂質を多く含む食品 \*\*\*

#### ①脂質を多く含む食品

ベーコン、サラミ、豚ばら肉、鶏肉の皮  
生クリーム  
ナッツ類（ピーナッツ、アーモンドなど）、ごま  
アボガド、油揚げ

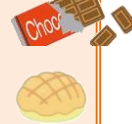


よく食べるものは  
ありますか？



#### ②加工食品

洋菓子（クッキー、チョコレート、スナック菓子 など）  
和菓子（揚げせんべい、かりんとうなど）  
菓子パン（クリームパン、メロンパン、揚げパンなど）  
カップ麺



※赤字の食品は  
動物性脂肪を多  
く含み、  
脂質異常をおこ  
しやすい

#### ③調味料

油脂類（バター、サラダ油、オリーブオイル、えごま油 など）  
マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング、ラー油  
ルウ（カレー、シチューなど）、パスタソース



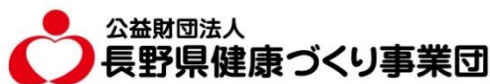
オリーブオイルはからだに良いと聞いて、サラダ油の代わりに使っています。  
たっぷり使っても良いのでしょうか？



オリーブオイルなどの植物性脂肪に含まれる「オレイン酸」という成分は、  
動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を予防するといわれています。  
ただし、エネルギー量は1 g約9kcalであることには変わりません。  
使う量には気を付けましょう。



各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1  
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係  
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

