

塩竈市立病院

栄養だより

～脂質を控える食事のヒント～

9.10月号

行事食予定

【9月】

18日 敬老の日

23日 秋分の日

【10月】

1日 開院記念日

4日 十五夜

9日 体育の日

増える 脂質の摂取量

脂質は体の主要なエネルギー源で、1gあたり9kcalと炭水化物やたんぱく質の倍以上のエネルギーがあります。そのため、脂質の多い食事は少量でも高カロリーとなり、摂り過ぎたエネルギーは脂肪として蓄積され、肥満の原因となります。肥満は動脈硬化の原因となる高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を発症させ、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を招くこととなります。これらを予防するためには、日々の食事の中で脂質を摂り過ぎないことが重要です。

脂質の適量

脂質の1日の適量は、摂取エネルギー量の20～30%とされています。身長から脂質の適量を割り出すと、右のようになります。

※脾臓病・胆石症・胆嚢炎・閉塞性黄疸などで、より厳密な脂肪制限が必要な場合があります。主治医か管理栄養士にご相談ください。

身長 (cm)	脂質の適量 (1日)
140	27～40g
150	31～47g
160	36～53g
170	40～60g
180	44～67g

②調理方法や食材をかえる

豚バラ肉から作ったベーコンは、脂質を多く含む食材です。もも肉から作ったボンレスハムに変えるだけで、脂質を減らすことができます。また、同じ卵料理でも、ゆで卵や温泉卵、ポーチドエッグは油を使わない調理法（ゆでる）のため脂質を抑えることができます。



ベーコンエッグ

脂質 **12.1g**

<食材をかえる>

ハムエッグ（ボンレスハム使用） 脂質8.6g

<減らせる脂質の量>

-3.5g

<調理法をかえる>

ゆで卵・温泉卵・ポーチドエッグ

脂質5.2g

-6.9g

<調理方法による油の使用量>



ゆでる



網焼き



蒸す



煮る



炒める



揚

少ない

油の使用量

多い

③牛乳の種類をかえる

コップ1杯（200ml）の牛乳には、7.6gの脂質が含まれています。その脂質の一部を取り除き、乳脂肪を0.5～1.5%に調節したものが低脂肪牛乳です。コップ1杯（200ml）あたりの脂質を2.0gに抑えることができます。



牛乳(200ml)

脂質 **7.6g**

低脂肪牛乳（200ml）

脂質 2.0g

<減らせる脂質の量>

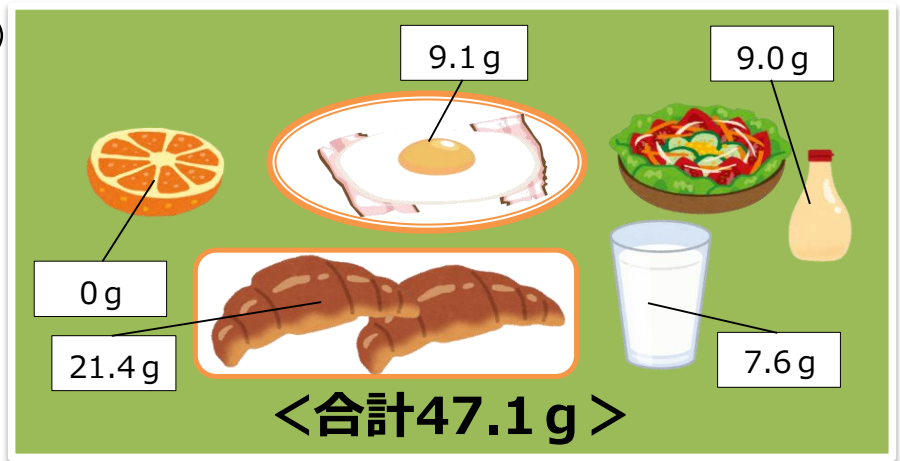
-5.6g

脂質を控える食事のヒント

下の食事は脂質を47.1g含み、身長150cmの方の1日分の脂質量に相当します。
この食事をもとに、脂質を控える食事のヒントをご紹介します。

<メニュー>

- ・クロワッサン2個
- ・ベーコンエッグ
- ・サラダ
(マヨネーズ 大さじ1)
- ・オレンジ
- ・牛乳 (200ml)



①主食をかえる

ご飯は脂質が少ない主食です。日中、外食やお弁当で揚げ物や炒め物などの油物が多くなりがちの方は、朝食をごはん中心の和食にすることをおすすめします。

また、メニュー例にあるクロワッサンはバターがたくさん使われている高脂肪食品です。食パンやバターロールに変えることで脂質を抑えることができます。パンに塗るものにも、脂質がたくさん含まれているものがありますので、使用量に注意しましょう。



クロワッサン2個

脂質 **21.4g**

ごはん (150g) 脂質0.5g

食パン (6枚切り2枚) 脂質5.3g

バターロール (3個) 脂質8.1g

<減らせる脂質の量>

-20.9g

-16.1g

-13.3g

バター (1かけ10g) 脂質8.1g

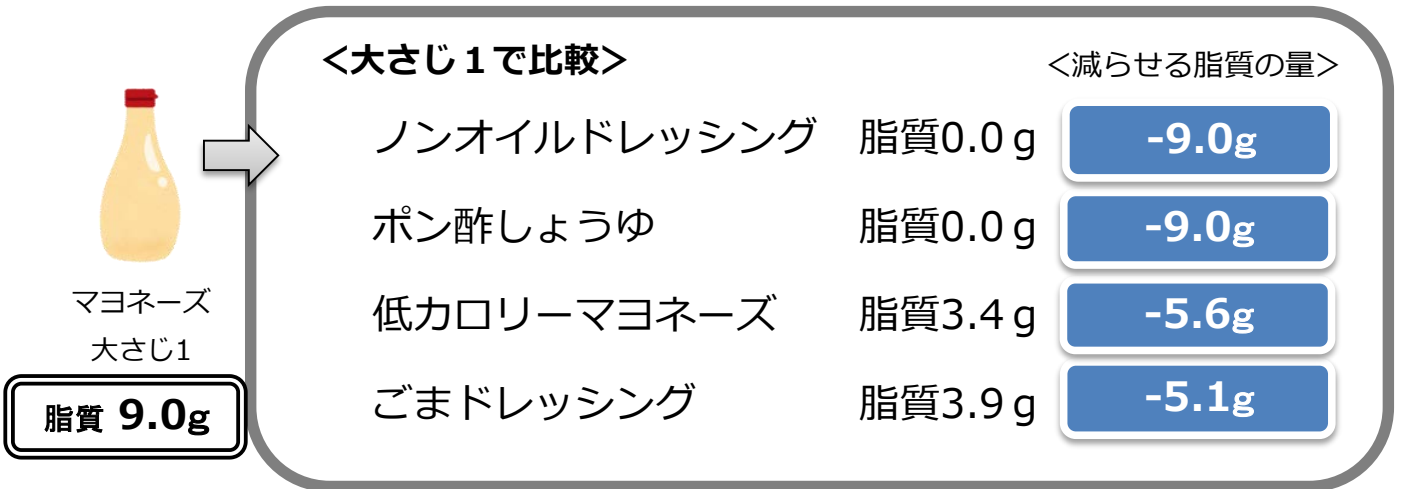
マーガリン (10g) 脂質8.3g

ピーナツクリーム (大さじ1) 脂質7.6g

コーン&マヨネーズ (1食分30g) 脂質9.8g

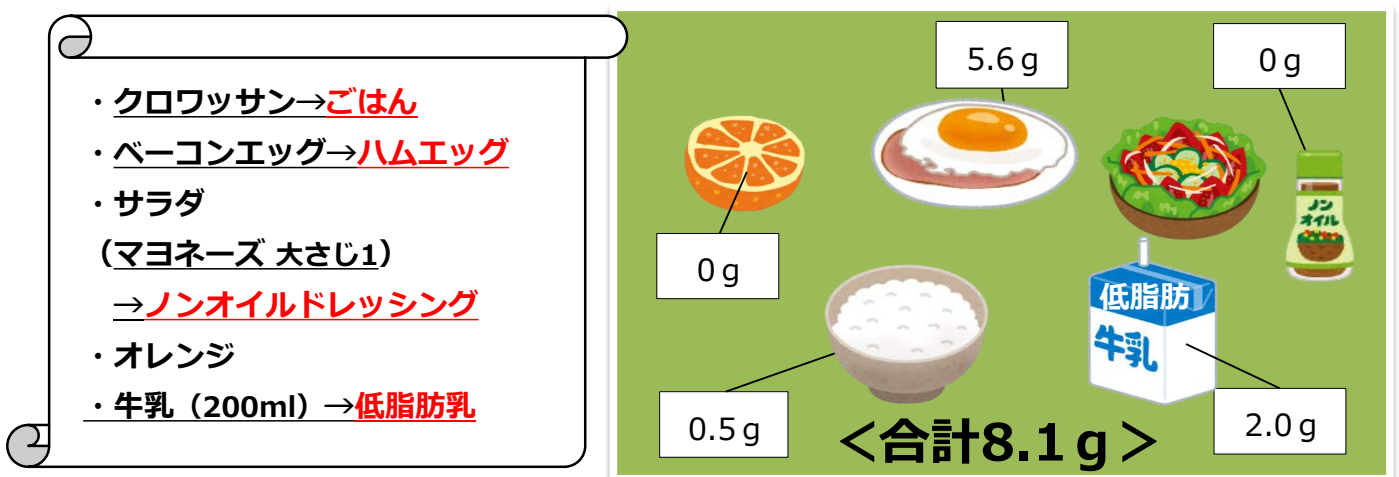
④サラダの調味料をかえる

マヨネーズの約75%は脂質です。低カロリータイプのマヨネーズにかえると、脂質を抑えることができます。また、ノンオイルドレッシングやポン酢しょうゆは脂質0gです。



脂質を控えた献立例

①～④をヒントに献立をかえることで、脂質を47.1gから8.1gに減らすことができます。また、パンを主食にする場合は脂質の少ない食パンを選び、卵料理はゆで卵にかえると、脂質を12.5gに抑えることができます。1食の食事に脂質の多い食材や油を使った料理が重ならないようにすると良いでしょう。日頃の食事を見直し、適量に調節しましょう。



参照:「食事摂取基準2015年版」「日本食品成分表2017」