

給食だより9月

平成24年9月20日

江戸川区立春江小学校

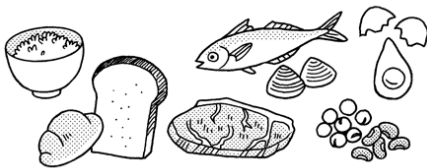
小林 勝人

生活習慣病にならないために 脂質のとり方を見直そう

脂質は、たんぱく質・炭水化物と並ぶ三大栄養素の1つです。しかし、脂質をとりすぎると肥満を招き、生活習慣病の原因になります。子どもの時の生活習慣をおとなになって改善するのは難しいので、今のうちから脂質のとり方を見直すことが大切です。

脂質ってどんなものか知っていますか？

食品に含まれるもの



脂質は、穀類・豆類・魚介類・肉類・卵などさまざまな食品に含まれています。

調理用の油



調理に使う「油脂類」で代表的なものはサラダ油・オリーブ油・ごま油・ラード・バター・マーガリンなどがあります。

肉や加工品を好み、ファストフードや油で
揚げたスナック菓子をよく食べる傾向のある人は、
食習慣を見直す必要があります。



脂質はどのくらいとればよいのでしょうか

脂質からとるエネルギー量は、1日に必要な総エネルギー量の20%以上30%未満にするのが望ましいといわれています。例えば10～11歳男子・女子の1日の脂質からとるエネルギー量を見る次のようになります。

- ・ 脂質の最大の特徴は、たんぱく質や炭水化物にくらべてエネルギー量が高いことで
- ・ 1g当たり9kcalです。

$$1\text{g} = 9\text{kcal}$$

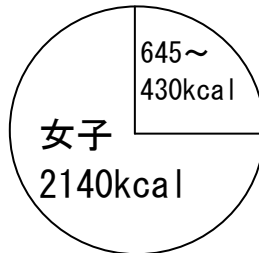
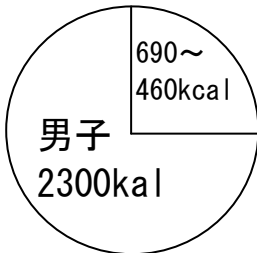
したがって、1日の脂質量は



約51g～約77g



約48g～約72g



食品ごとに脂質が多いものを見てみると

クロワッサン（パン） 50g  13.4g	カップラーメン（めん） 1個  16.0g	フライドポテト（いも） 50g  9.0g	ポテトチップス（菓子類） 32g  11.4g
マヨネーズ（調味料） （全卵タイプ）大さじ1  9.0g	和牛バラ肉（肉類） 80g  40.0g	生クリーム（乳製品） （乳脂肪）大さじ2  13.5g	マカミナッツ（種実類） （いり・味つけ）30g  23.0g

上手に脂質をとりましょう

外食などをする場合は1日の栄養バランスを考えて配分しましょう。野菜不足や脂質と塩分のとりすぎが気になる時は、ほかの食事の際に野菜を補い脂質を抑え、薄味のものを用意します

