

# 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」の主要要素の一つ「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<sup>\*</sup>-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<sup>\*</sup>-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、例を紹介します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<sup>\*</sup>-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

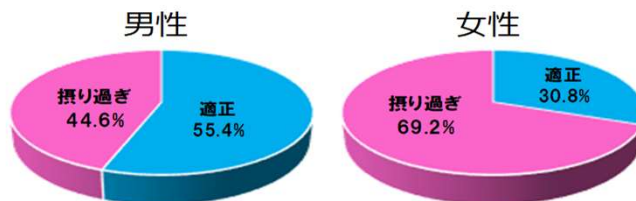
摂取I補給<sup>\*</sup>-必要量 1,850kcal  
飽和脂肪酸目標量 14 g 以下

## 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  
をいただいて、栄養調査を実施しました。

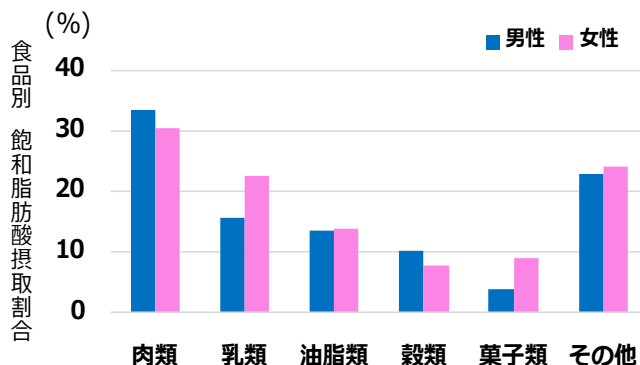
(平成29年10月～11月実施)

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、乳類や菓子類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

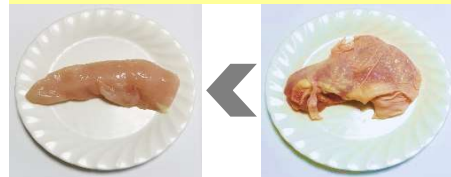


埼玉県マスコット  
コバトン

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



食品	重量	飽和脂肪酸
鶏肉ささみ	80g	0.2g
鶏肉もも皮付き	80g	4.5g

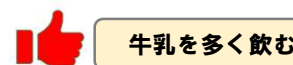


脂身の少ない肉は、飽和脂肪酸も少ない！

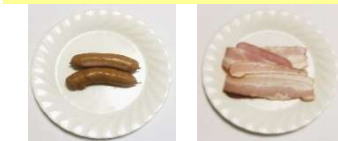
肉加工品は、飽和脂肪酸の量が多いので控えめに。



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。



食品	重量	飽和脂肪酸
ウインナー	30g	3.3g
ベーコン	34g	5.0g



食品	重量	飽和脂肪酸
牛乳	180ml	4.2g
プロセスチーズ	1枚	2.5g



牛乳を多く飲む場合は、低脂肪牛乳がおすすめ！