脂質量を知ろう！

共創未来

見えない“あぶら”に注意！

脂質には、バターやサラダ油、オリーブオイルなど調理に利用する**「見えるあぶら」**と、肉類や卵、乳製品など食品そのものに含まれる**「見えないあぶら」**があります。
「見えないあぶら」を知らないうちに摂りすぎないよう注意しましょう！

＜1日の脂質摂取量＞

適正量は1日の摂取エネルギーの20～30%です。

例）1日1800kcalの25%だと、1日の脂質量は50gです。

引用：日本人の食事摂取基準2020年版

カルボナーラ 1人前 856kcal 小さじ11.3杯分 45.1g	お好み焼き 1枚 552kcal 小さじ7.4杯分 29.6g	オムライス 1人前 696kcal 小さじ7.0杯分 28.0g	チャーハン 1人前 567kcal 小さじ6.3杯分 25.2g	カレーライス 1人前 783kcal 小さじ6.1杯分 24.5g
焼きそば 1人前 563kcal 小さじ4.6杯分 18.5g	天丼 1人前 771kcal 小さじ4.2杯分 16.9g	ハンバーガー 1個 354kcal 小さじ3.9杯分 15.5g	とんこつラーメン 1人前 456kcal 小さじ2.8杯分 11.0g	豚の角煮 1人前 491kcal 小さじ10.1杯分 40.5g
とんかつ 1人前 509kcal 小さじ9.4杯分 37.7g	鶏肉のから揚げ 1人前 369kcal 小さじ6.3杯分 25.3g	豚肉の生姜焼き 1人前 330kcal 小さじ5.9杯分 23.4g	焼き餃子 1人前 413kcal 小さじ5.3杯分 21.3g	ポテトサラダ 1人前 149kcal 小さじ2.6杯分 10.4g
ポテトチップス 1袋 332kcal 小さじ5.3杯分 21.1g	ショートケーキ 1個 296kcal 小さじ3.4杯分 13.7g	ドーナツ 1個 227kcal 小さじ3.0杯分 12.1g	メロンパン 1個 349kcal 小さじ2.6杯分 10.5g	クロワッサン 1個 162kcal 小さじ2.1杯分 8.2g
マーガリン 大さじ1 86kcal 小さじ2.5杯分 10.0g	マヨネーズ 大さじ1 80kcal 小さじ2.3杯分 9.0g	和風ドレッシング 大さじ1 27kcal 小さじ0.5杯分 2.2g		

油　小さじ1　36kcal　脂質量：4g

(油　1g＝9kcal)

※「油」はどの油(サラダ油、ごま油、オリーブオイルなど)でも同じカロリーです。

2022/11改訂　東邦薬品株式会社　営業サポート部