

この数字は 为什么呢？



石元 三千代
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第 9 回

7%以下

→ 摂取エネルギーに対する飽和脂肪酸の 1日あたりの目標量*

◆飽和脂肪酸とは

飽和脂肪酸は脂質を構成する脂肪酸の一つです。摂り過ぎると高LDLコレステロール血症や心筋梗塞をはじめとする循環器疾患の危険因子となり、健康への影響が知られています。

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」は、18歳以上の男女の飽和脂肪酸摂取の目標量を摂取エネルギーの7%以下としています。

令和元年国民健康・栄養調査の結果、20歳以上の日本人の飽和脂肪酸の平均摂取量は、総摂取エネルギーの8.4%と、目標量を上回っていました。

◆飽和脂肪酸を摂り過ぎていませんか？

飽和脂肪酸は、肉類の脂身といった目に見えるものだけでなく、チョコレートや牛乳・乳製品（生クリーム、チーズ、バターなど）にも多く含まれ、これらを使った洋菓子や菓子パン、アイスクリームなどを習慣的に食べる方は、気づかないうちに摂り過ぎていてかもしれません。

30代男性で身体活動レベルが低い場合、1日の目標摂取エネルギー量の目安は2300kcalです。その7%である飽和脂肪酸の目標量は約160kcal（約18g）以下となります。例えば夕食にカップラーメンとシュークリーム、晩酌をしながらプロセスチーズ2個の場合、18.5gです。飽和脂肪酸の目標量を1食で超えています（図）。

◆上手に減らそう

飽和脂肪酸を極端に避けるような食事はかえって栄

図 各食品に含まれる飽和脂肪酸量 『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』より

デニッシュパン1個(70g)：11.9g



板チョコ1枚(50g)：9.9g



シュークリーム1個(100g)：6.3g



カップラーメン1食(78g)：6.8g



牛焼肉(カルビ)(100g)：13.1g



バニラアイスクリーム(100g)：7.1g



プロセスチーズ1個：2.7g



養バランスの偏りを招くこともあるため、さまざまな食品をバランスよく取り入れる工夫が大切です。

牛肉や豚肉の場合、バラ>ロース>モモ>ヒレ肉の順に少なくなり、鶏肉はモモよりムネ肉の方が少ないです。肉料理をよく食べるという方は、なるべく脂身の少ない部位の肉を選んだり、脂身や鶏皮を取り除くことをおすすめします。魚介類をメインにする日も設けましょう。飽和脂肪酸の少ない菓子では和菓子やせんべい、ゼリーなどがおすすめです。

◆管理栄養士からひと言！

私は時々、カフェラテの牛乳を豆乳やアーモンドミルクに置き換える工夫をしています。

*日本人の食事摂取基準（2020年版）より