

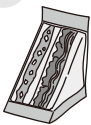


7月 気をつけたい脂質の摂りすぎ

糖質制限の食事がメディアで多く取り上げられているので、健康維持のために糖質を摂りすぎないように気を付けられる方が多いのですが、実は日本人の食生活の全体の傾向として、深刻な問題点は脂肪の摂りすぎです。特に動物性脂肪の摂りすぎは高LDL血症の主な危険因子の1つであり、循環器疾患の原因になることが明確になっているので、自分や家族の食生活で摂りすぎているかを振り返ってみる必要があります。

脂質の摂りすぎを防ぐ工夫例

朝



サンドウィッチ1パック  
エネルギー261kcal  
脂質13.7g



おにぎり1個(ツナマヨ)  
エネルギー174kcal  
脂質4.4g

昼



豚骨ラーメン  
エネルギー651kcal  
脂質25.7g



醤油ラーメン  
エネルギー439kcal  
脂質6.2g



カルボナーラ  
エネルギー439kcal  
脂質20.5g



醤油ベースの Pasta  
エネルギー335kcal  
脂質10.9g

夜



かつ丼  
エネルギー1091kcal  
脂質39.5g



牛丼  
エネルギー808kcal  
脂質27.1g

油脂は様々な食材に含まれており、摂りすぎないように意識していかないと多くなる傾向にあります。特に肉や加工食品には、動物性脂肪が多く含まれているので、日々何気なく食べているものの選択を見直してみましょう。

肉の部位別表示



豚バラ肉  
エネルギー395kcal  
脂質35.4g



豚ロース肉  
エネルギー263kcal  
脂質19.2g



豚もも肉  
エネルギー183kcal  
脂質10.2g



鶏もも肉  
エネルギー204kcal  
脂質14.2g



鶏むね肉  
エネルギー145kcal  
脂質5.9g



鶏ささみ  
エネルギー105kcal  
脂質0.8g

参考:国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報  
・厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版 ・文部科学省「日本食品成分表2020年版(八訂)」  
・厚生労働省 国民健康・栄養調査(令和元年) ・エネルギー早わかり 第4版 女子栄養大学出版部

Recipe

トマトドレッシングがけ  
豚しゃぶサラダ



【材料(2人分)】

- ・豚ロースしゃぶしゃぶ肉・・・160g
- ・ベビーリーフ…………… 適量
- ～トマトドレッシング～
- ・トマト…………… 2個(300g)
- ・玉ねぎ…………… 1/4個(50g)
- ・オリーブ油…………… 大さじ1と1/2
- ・酢…………… 大さじ1と1/2
- ・塩…………… 小さじ1/2～1

【作り方】

- ①トマトは5ミリ角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、1時間ほどおいて味をなじませる。
- ②豚肉は熱湯にさっとぐらしてざるにとって冷ます。
- ③器にベビーリーフと豚肉を盛り付け、トマトドレッシングをかける。

POINT

ドレッシングは作りやすい分量です。残ったドレッシングはチキンや魚のソテー、サラダなどにかけても美味しく食べられます。