

## 知らないうちに、とりすぎていませんか？**脂質！**

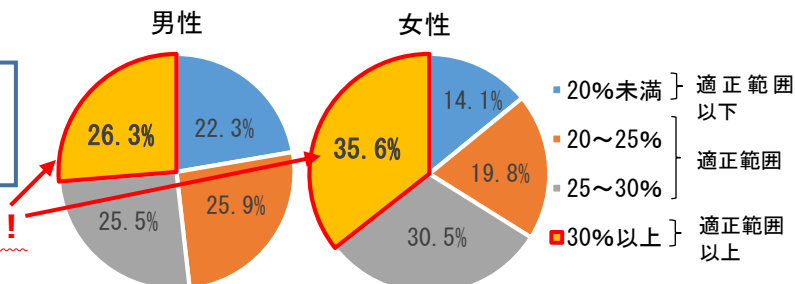
脂質はたんぱく質、炭水化物と並んで体に欠かせないエネルギー源ですが、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因となるため、注意が必要です。

**脂肪エネルギー比率の目標は 20～30%**  
(1日の摂取エネルギーのうち脂質の割合)

(日本人の食事摂取基準 2020)

**約3人に1人が目標より高くなっています！**

脂肪エネルギー比率の状況 (20歳以上)



平成28年県民健康・栄養調査(香川県)より

### 見えない油に注意！

脂質のとりすぎを防ぐには、見えない油に注意が必要です。見えない油は食べ物の中に含まれる油等で、食べた量が分かりにくく、知らないうちにたくさんとってしまいます。

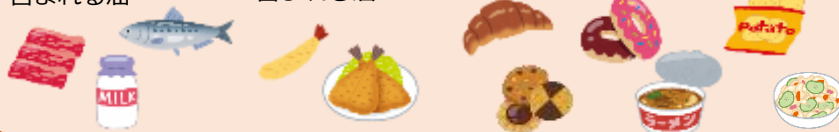
#### 見える油

植物油(サラダ油、オリーブ油、ごま油等)、バター、マーガリン、牛脂、ラード、マヨネーズなど



#### 見えない油

肉や魚、乳製品に含まれる油  
揚げ物の衣に含まれる油  
パンやお菓子・加工食品に含まれる油



### 脂質(油)をとりすぎないために

- 脂身の多い肉をとりすぎない
- ファストフードの利用を控える
- 揚げ物や炒め物等油を多く使っている料理は1日1回までにする
- ドレッシングやマヨネーズはかけすぎない・ノンオイルやカロリーーフを使用する

- 油をあまり使わない調理法を選ぶ



- 外食や加工食品は栄養成分表示を確認する

**さらに、**

生活習慣病予防のためには**脂質(油)の質**にも注意が必要です。肉・魚・大豆製品等いろいろな食品から脂質をとり、偏りがないようにしましょう。

### ◆今月の「うどんうんどうサポートツール」

#### 新年も食生活、気をつけよう！ 食生活チェックビンゴ

##### STEP1

1月19日～2月19日までの間のどこかの1週間でビンゴを実施する

##### STEP2

ビンゴになれば、配信元(県健康福祉総務課・保健福祉事務所等)にメールで連絡する

**2月26日(金)締め切り**

##### STEP3

抽選で配信元ごとに10事業所へ「1日3食 まず野菜！」グッズをプレゼント！(グッズの数や受け取り方法等はお相談ください)

ビンゴで  
食事のバランスUP!  
楽しんで今年の健康づくりを始めよう!

