

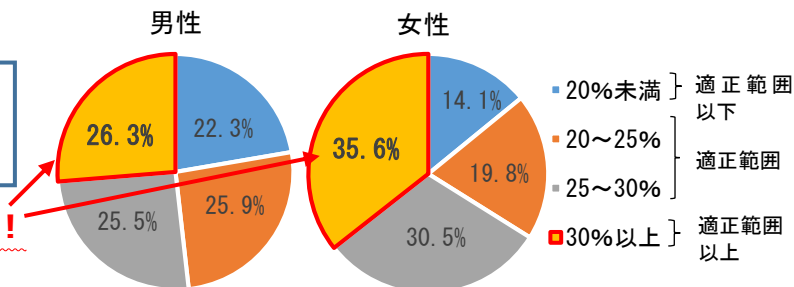
知らないうちに、とりすぎていませんか？ 脂質！

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状況（20歳以上）

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！



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。

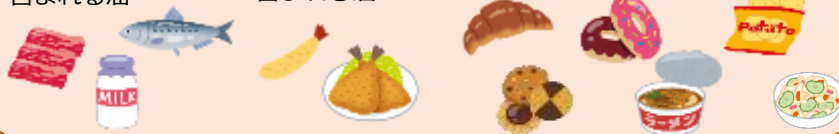
見える油

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週間で食生活ビンゴを
実施する

STEP2

ビンゴ終了後、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
取り方法等のご相談ください）

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！



ビンゴで
プレゼントを
もらおう!



1 年を健康に始めよう!!

食生活チェックビンゴ

★開始日: 月 日 ~ 終了日: 月 日

野菜ビンゴ

























脂質ビンゴ

- ◆令和3年1月19日から令和3年2月19日までの間のどこかの1週間で実施してください。
- ◆2種類のビンゴカードで、食べることができた野菜や実践できた項目に○やチェック☑をつけてください。
- ◆FREEのところは好きな野菜(他のマスと同じでも可)を記入してください。
- ◆縦・横・斜めに○やチェック☑がそろってビンゴです。
- ◆たくさんビンゴになるように頑張ってください。

食べた野菜をチェック!

ビンゴ()列


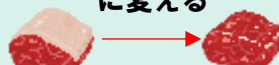
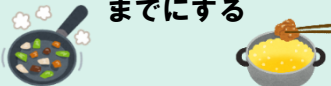





こまつな 	かぶ 	ごぼう 	レタス 	もやし 
きゅうり 	トマト 	はくさい 	にんじん 	しいたけ 
たまねぎ 	れんこん 	FREE 好きな野菜	ピーマン 	だいこん 
ブロッコリー 	みずな 	なす 	かぼちゃ 	にら 
アスパラガス 	キャベツ 	ねぎ 	チンゲンサイ 	ほうれんそう 

脂質の適切な摂取のために
できたことをチェック!

ビンゴ()列



<input type="checkbox"/> 油をあまり使わない調理法・料理を選ぶ 	<input type="checkbox"/> 脂身の多い肉をとりすぎない ・ 脂身の少ない肉に変える 	<input type="checkbox"/> 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 
<input type="checkbox"/> 肉・魚・大豆製品等いろいろな種類の食品から脂質をとる 	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事にする	<input type="checkbox"/> 栄養成分表示で脂質の量を確認 <div data-bbox="1921 1070 2168 1198" style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> 栄養成分表示 (1包装当たり) エネルギー 279kcal たんぱく質 3.8g 脂質 16.9g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 0.1g </div>
<input type="checkbox"/> ドレッシングやマヨネーズをかけすぎない ・ ノンオイルやカロリーハーフにする 	<input type="checkbox"/> ファストフードの利用を控える	<input type="checkbox"/> 脂質の多いおやつを食べすぎない 

合計()列