

ぎふまーいんの 栄養ミニ講座



ぎふ食育キャラクター
ぎふまーいん

栄養成分表示で「飽和脂肪酸」の表示を見たけど、「飽和脂肪酸」ってなに？

飽和脂肪酸は、脂質の構成成分である脂肪酸の一つです。脂質には、いろいろな種類の脂肪酸があり、さまざまな役割を担っています。

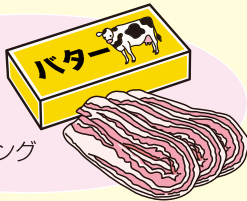
「飽和脂肪酸」は、健康とどんな関係があるの？

飽和脂肪酸を摂りすぎると、血清総コレステロールやLDL(悪玉)コレステロールを増やすことが報告されています。

「飽和脂肪酸」は、どんな食品に多く含まれているの？

バターやラードなど常温で固体のあぶら(脂)は、飽和脂肪酸が多く、常温で液体のあぶら(油)は、不飽和脂肪酸が多く含まれています。

例えば…
肉の脂身
バター
ショートニング



常温で固体の
あぶら(脂)

「飽和脂肪酸」は、どれくらい摂取していいの？

目標量は、エネルギー比7%以下(食事摂取基準)です。

例えば、1日の必要なエネルギー量が2,000kcalの方であれば、
 $2,000 \times 0.07 \div 9 = 16g$ で、
目標量は16g以下となります。
(飽和脂肪酸1gは9kcal)

1日の摂取量が目標量を上回っている人が多いのが現状です。

摂りすぎないように注意しましょう。

同じ豚肉でも部位によってこんなに違うね。

豚肉の部位	飽和脂肪酸 (g/100g中)
ヒレ	0.48
もも	5.47
ロース	8.97
ばら	15.39
ラード	39.29

出典:日本食品標準成分表2015年版

食品表示に関する情報

消費者庁

食品表示等に関する情報
<http://www.caa.go.jp/foods/>

独立行政法人国立健康・栄養研究所

「健康食品」の基礎知識や安全・有効性
<http://www0.nih.go.jp/eiken/>

栄養成分表示に関するお問い合わせ先

岐阜保健所	健康増進課	☎058-380-3004
西濃保健所	健康増進課	☎0584-73-1111
関保健所	健康増進課	☎0575-33-4011
可茂保健所	健康増進課	☎0574-25-3111
東濃保健所	健康増進課	☎0572-23-1111
恵那保健所	健康増進課	☎0573-26-1111
飛騨保健所	健康増進課	☎0577-33-1111
岐阜県庁	保健医療課	☎058-272-1111
岐阜市	健康増進課	☎058-252-7193

清流の国ぎふ

働き盛りのみなさま

栄養成分表示を活用して かしこく食べよう!

スーパーマーケットやコンビニなどに並ぶ食品の中から、健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、目安となるのが、栄養成分表示です。栄養成分表示を上手に活用して、自分に合った食品を選びましょう。

平成32年3月までに順次、加工食品には栄養成分が表示されます。

※一部の食品には省略が認められています。



栄養成分表示
1食(200g)当たり

エネルギー 236kcal
たんぱく質 6.6g
脂質 14.3g
炭水化物 19.6g
食塩相当量 2.6g



ぎふ食育キャラクター
ぎふまーいん

岐阜県
(平成29年1月)