

えいようだより

ねん がつ ほ ごしゃ
2015年5月 ~保護者のかたへ~
おおさかしりつ
大阪市立
てんがちゃや しょうがっこう
小学校

ししつ 脂質のとりすぎにきをつけてみましょう

ししつ わたし たいせつ げん どうしつ しつ なら
脂質は私たちにとって大切なエネルギー源です。糖質やたんぱく質と並ぶ3
だいえいようそ だいせつ たいせつ ししつ ひまん しょうこうぐん
大栄養素のひとつですが、今、脂質のとりすぎが、肥満やメタボリック症候群の
げんいん もんだい からだ ひつよう ししつ おお
原因として問題になっています。もともと体に必要なものだから、脂質の多い
にくい ゆしるい かん むずか た
肉類や油脂類は、おいしく感じます。それだけにひかえるのは難しいのですが、食
べただけ食べていては必要以上に脂質をとってしまいます。脂質との上手なつき
あ かた かんが
合い方を考えてみましょう。

ひ まん なに

肥満になると何がこわい？

ひまん せしゅ りょう しょうひ
肥満とは、摂取エネルギー量が消費エネルギー
りょう うわまわ かじょう しぼう
量を上回ることで、過剰なエネルギーが脂肪として
からだ ちくせき じょうたい
体に蓄積された状態をいいます。

しょうひまん しぼうさいぼう かず ふ おお
小児肥満は、脂肪細胞の数がぐんと増え、大きくふくらむ
ことでおこります。脂肪細胞は一度数がぐんと増えれば減ら
ないので、成長期に肥満になると、生涯肥満になり
やすい体質になってしまいます。

こうけつあつ
高血圧
どうみやくこうか
動脈硬化



ひまん しんこう どうみやくこうか こうけつあつ ししつじょうしょう こうしけっしょう
肥満は進行すると、動脈硬化や高血圧、脂質異常症（高脂血症）
せいかつしゅうかんびょう げんいん
などの生活習慣病の原因にもなるといわれています。



あぶら おお
油：大さじ
ばい 1杯 12g
= 110Kcal



あ もの きゅうゆりょう 揚げ物の吸油量

あ もの こるも りょう おお あぶら おお きゅうしゅう
揚げ物は衣の量が、多いほど油を多く吸収します。
てんぷらの中でも、かき揚げは衣が厚く、表面積が大きいので吸収率が一番たかくなります。
(一口カツよりは、1枚の肉に衣をつけるほうが衣の面積が小さくなってヘルシー)

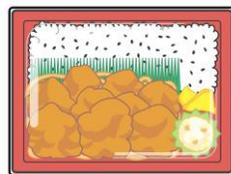


豚ヒレ肉 100g

こんだてめい 献立名	す あ 素揚げ	から あ 唐揚げ	フライ	てん 天ぷら
きゅうゆりょう 吸油量	3~8%	5~10%	10~20%	15~25%
ゆしりょう 油脂量	3~8g	5~10g	10~20g	15~25g
豚ヒレ肉 100gの油 のエネルギー	27~72 Kcal	45~90 Kcal	90~180 Kcal	135~225 Kcal

ししつ じょうず あ 脂質と上手につき合うには

ししつ せしゅりょう へ しよくざいせん ちょうりほうほう
☆脂質の摂取量を減らすには、食材選び、調理方法、
がいしよく えら かた
外食の選び方などがポイントになります。☆



がいしよく べんどう おお あ もの あぶら つか
○外食やお弁当のおかずが多い揚げ物ですが、油を使ったおかずは、
しよく びん
1食に1品までにしましょう。

ししつ げんいん にく おお た
○脂質のとりすぎの原因は、肉を多く食べすぎることなどがあり
ます。牛肉や豚肉は、脂質が少ない赤身の多い部位を選びま
ししょう。鶏肉はもも肉の皮を除いたり、むね肉に変えるだけで
も脂質を減らせます。



やさい かいそうい しよくもつせんい ほうふ はいしゅつ
○野菜や海藻類は、食物繊維が豊富で、コレステロールの排出
せつきよくてき しよくじ い
をうながすので、積極的に食事にとり入れましょう。とくに
ぐん ししつ どうしつ たんすいかぶつ たいしゃ たいせつ
ビタミンB群は脂質や糖質、炭水化物の代謝にかかわる大切
えいようそ やさい
な栄養素です。野菜では、ほうれん草、小松菜、ブロッコリ
ー、グリーンピース、枝豆、押し麦やアワ、キビなどの雑穀に
もビタミンB群が豊富です。

くうふく た た まえ しよくじ
○空腹のまま食べるとつい食べすぎになってしまいます。食事の前に
お茶を飲んで、お腹をおちつかせてから、ゆっくりしたペースで食
じ して「腹八分目」に抑えましょう。



くうふく た た まえ しよくじ
○オリーブオイルやゴマ、青魚などに含まれる脂質「不飽和脂肪酸」は、コレステロー
ルを減らし、血栓を防ぎますが、よい油もとりすぎれば肥満のもとです。あみで焼く、
ゆでる、蒸すやフッ素樹脂のフライパンを使って炒めたり、途中でふたをして蒸し煮に、
あぶら つか ちょうりほうほう おな しよくざい ちょうりほうほう ししつ せしゅ
するのも油を使わない調理方法でおすすめ。同じ食材でも調理方法で脂質の摂取
りょう
量が変わります。