

→今月の【掲示板】2025/12月～2026/1月

今月の待合室は、糖尿病センターより『脂質について～油と脂のおはなし～』を掲示しています。

**『脂質』摂りすぎませんか？**

～『油』と『脂』のおはなし～

今月の担当は  
糖尿病センターです

**そもそも脂質って？**

体重増加の根源とさわがちな『脂質』ですが、『糖質』や『たんぱく質』と共に三大栄養素のひとつで、身体にとっては必要不可欠です。

【脂質の役割】

- ①体内や細胞のエネルギー源
- ②体温の維持
- ③内膜や骨格、皮膚の保護
- ④脂溶性ビタミンの吸収
- ⑤ホルモンや細胞膜の原料

**脂質の適正量って？**

脂質は食事のほか、肝臓で合成されているので不足することは殆どありません。むしろ摂りすぎていることが問題となっています。

一日の適正量は総エネルギーの20～25%とされ、成人で40～50gが目安となります。油やバターなどの調味料以外に、食品そのものに含まれる『目に見えない油』にも注意が必要です。

**目に見えない油が約8割！**

目に見える脂質  
目に見えない脂質

『目に見えない油』は日本人の脂質摂取の約8割を占め、年々増えていることが問題となっています。

**脂質の種類にも注意！**

肉製やバター、ラー油などの動物性脂肪は、中性脂肪や悪玉コレステロールを増やす『飽和脂肪酸』が多く含まれ、常温で固体となるから『脂』と分類されています。

一方、オリーブ油や菜籽油などの植物性脂肪や青魚には善玉コレステロールを増やす『不飽和脂肪酸』が多く含まれ、常温で液体となるから『油』と分類されています。

**脂質摂りすぎチェック図**

チェック点が0～3個  
→脂質摂りすぎの可能性は低いようです  
チェック点が3～6個  
→脂質摂りすぎに注意が必要です  
チェック点が6～10個  
→脂質摂りすぎの可能性が高いようです  
チェック点が10個以上  
→かなり脂質摂りすぎの状態です

**内臓脂肪**  
**皮下脂肪**

**脂質の上手な摂り方**

動物性脂肪よりも植物性脂肪にしましょう  
脂っこい料理は一品に控えましょう  
洋食よりも和食を選びましょう  
ノンオイルや低カロリーに変えましょう

ナッツ類や乳製品にも注意しましょう  
脂っこい料理は一品に控えましょう  
茹でる、蒸す料理を増やしましょう  
赤身肉(ささみ・ヒレ)に変えましょう  
濃い味付けを控えましょう

※BMI(Body Mass Index)とは、身長と体重によって肥満など的身体条件を評価する指標で、BMI25以上を肥満、BMI30以上を高肥満と判定されます。

**【計算式】** 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

**①BMI 25以下**

※腹囲を減らして動脈硬化を予防しましょう

中性脂肪 日産量(mg/dl)  
空腹時150以下 (健常170以下)  
HDLコレステロール 40以上  
LDLコレステロール 120以下  
nonHDLコレステロール 150以下

※あなたの検査結果で血清中の脂質を確認しましょう

**②血中脂質**

**③腹囲を計測**

※腹囲はおへその高さで測ります。  
(ウエストではないので注意しましょう)

**【男性】腹囲85cm以下**  
**【女性】腹囲90cm以下**

※腹囲を減らして内臓脂肪を減らしましょう