

→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』摂りすぎてませんか？

～『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？

体重増加の根源と知られがちな『脂質』ですが、『糖質』や『たんぱく質』と並ぶ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筋肉や細胞のエネルギー源
- ②体温の維持
- ③内臓や骨格、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。

一日の適正量は基礎エネルギー量の20～25%とされ、成人で40～50gが目安となります。

油や肉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、年々増えていくことが問題となっています。

脂質の種類 にも注意!!

肉類やバター、ラード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、常温で固体となることから『脂』と分類されています。

一方、オリーブ油や菜種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、常温で液体となることから『油』と分類されています。

脂質摂りすぎチェック

- どちらかというと洋食が好き
- 魚よりも肉が多い
- 卵や乳製品をたくさん食べる
- ケーキやシュークリームなどが好きでよく食べる
- 揚げ物や炒め物など脂っこい料理を好む
- サラダにはマヨネーズやドレッシングをたっぷりかける
- カレーライスやハンバーグをよく食べる
- 外食が多い
- きのこ類や海藻類、こんにゃくをあまり食べない

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

脂質摂りすぎチェック

チェックが0～3個  
⇒脂質摂りすぎの可能性は低いようです

チェックが3～6個  
⇒脂質摂りすぎに注意が必要です

チェックが6～10個  
⇒脂質摂りすぎの可能性が高いようです

チェックが10個以上  
⇒かなり脂質摂りすぎの状態です

①BMI 25以下

【計算式】体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI(Body Mass Index)とは、身長と体重によって肥満などの体格を評価する指数で、BMI25以上を肥満、BMI35以上を高度肥満と判定されます。

②血中脂質

脂質を減らすことで動脈硬化を予防しましょう！

中性脂肪	目標値 (mg/dl)
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中の脂質を確認しましょう

③腹囲を計測

【男性】腹囲85cm以下

【女性】腹囲90cm以下

※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)