

# 目に見えない“あぶら”のとりすぎに注意!



※ エネルギー kcal/脂質 g

<p>カップめん (1個 100g) 448kcal/19.7g</p> <p>小さじ約5杯</p>	<p>クロワッサン (1個 50g) 224kcal/13.4g</p> <p>小さじ約3杯半</p>	<p>チーズバーガー (1個) 303kcal/12.9g</p> <p>小さじ約3杯半</p>	<p>アイスクリーム (1個 100g) 212kcal/12.0g</p> <p>小さじ 3杯</p>
<p>シュークリーム (1個 70g) 172kcal/9.5g</p> <p>小さじ約2杯半</p>	<p>チョコレート (1枚 50g) 279kcal/17.0g</p> <p>小さじ約4杯</p>	<p>ショートケーキ (1個 110g) 378kcal/15.4g</p> <p>小さじ約4杯</p>	<p>ポテトチップス (1袋 100g) 540kcal/32.0g</p> <p>小さじ約9杯</p>

参考：五訂増補「食品成分表」2011、五訂増補「毎日の食事のカロリーガイド」



<資料>

ごはん  
(軽<1杯 150g)  
252kcal

あぶら  
小さじ1杯  
 = 4g  
**油脂類の目安量**  
**(1日)**  
**20g~30g**  
 小さじ5~7杯程度

脂質1gはエネルギーを9キロカロリー含み、多くとりすぎるとエネルギー過剰が心配です。

私たちは脂質を**見えるあぶら**(植物油、マーガリン、ごま、マヨネーズなど)から1/4、残り3/4を**見えないあぶら**(肉、魚、卵、乳、大豆や加工食品に含まれる脂質)からとっています。脂質の摂取量を減らすとき注意したいのは加工食品に含まれている「**見えないあぶら**」です。知らず知らずにあぶらやエネルギーをとりすぎる口当たりの良い加工食品やおやつに注意しましょう。