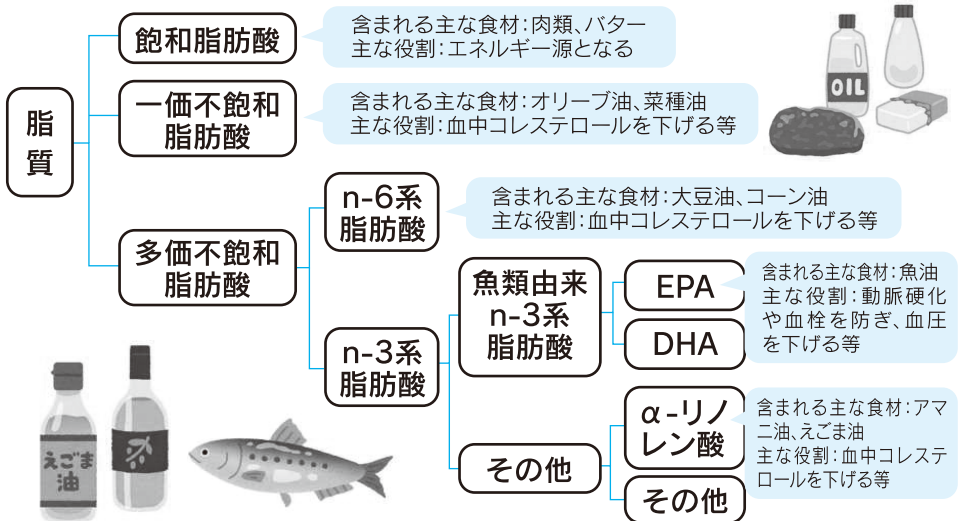


## あぶら(油脂)のとり方

### 油脂をバランスよくとりましょう

余った脂質は中性脂肪として体内に蓄えられます。摂り過ぎは肥満を招き、生活習慣病の原因となります。油脂は質や量を考えてとりましょう。

### 食品に含まれる油脂の種類



※トランス脂肪酸について・・・主に油脂を加工・精製する工程でできるもので、マーガリン等に含まれます。日常的にとりすぎた場合、生活習慣病になるリスクが高くなりますので、とり過ぎないようにしましょう。

### とり過ぎを防ぐコツ ※八訂日本食品標準成分表より

#### 調理の工夫

※鶏もも肉(皮つき) 100gを比較



190kcal



から揚げ

230kcal



ロースト

134kcal



ゆで鶏

151kcal

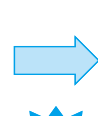
#### 食材の工夫

※豚肉60gを比較



豚バラ肉(脂身つき)60g

220kcal

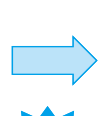


約70kcal  
ダウン!

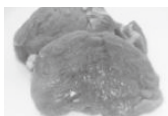


豚ロース肉(脂身つき)60g

149kcal



約70kcal  
ダウン!



豚ヒレ肉60g

71kcal

## 菓子・嗜好飲料は1日200kcal以内に!

間食には食事だけでは摂取できないエネルギーや栄養素を補うだけでなく、気分転換や生活にうるおいを与える役割があります。とり過ぎは肥満につながる可能性がありますので、回数や量、質を考えましょう。

### 菓子のエネルギー



メロンパン  
1個約100g **349Kcal**



ショートケーキ(果実なし)  
約100g **318Kcal**



プリン  
1個約100g **147Kcal**



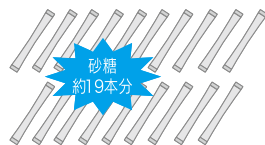
しょうゆせんべい  
約20g **74Kcal**

### 嗜好飲料のエネルギーと砂糖の量

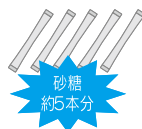


炭酸飲料  
500ml  
**230Kcal**

…スティック砂糖1本3g



缶コーヒー  
(加糖)  
185g  
**70Kcal**



### 知っていますか? 「きたきゅう健康づくり応援店」

「栄養成分表示のお店」や「ヘルシーメニューのお店」など、市民の健康づくりを応援するお店を紹介しています。

ぜひ、ご活用ください。

詳細は、北九州市ホームページで!  
[https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/file\\_0589.html](https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/file_0589.html)



あなたの健康づくりを応援するお店はこのステッカーが目印です!



きたきゅう健康づくり応援店 検索

店舗一覧はこちら