

知っていますか？ ＝料理のエネルギー量と脂質量＝

成人男性では **4人に1人**、
成人女性では **3人に1人** が脂質の摂りすぎ！
(平成 28 年京都府民健康・栄養調査結果から)

エネルギー量 (kcal)

1000

800

600

400

200

0



親子丼
703kcal 9.6g



牛丼
824kcal 24.4g



中華丼
843kcal 29.2g



ビーフカレー
942kcal 37.7g



チャーハン
755kcal 27.6g



ソース焼きそば
505kcal 18.6g



ハンバーグ
550kcal 38.0g



醤油ラーメン
487kcal 9.5g



きつねうどん
394kcal 4.4g



ポテトコロッケ
375kcal 20.1g



唐揚げ
396kcal 25.3g



かけそば
325kcal 1.7g



カップラーメン
353kcal 15.2g



ご飯軽く1杯 (100g)
168kcal 0.3g

脂質の1食の目安量 (30～49歳)

■男性:20～21g ■女性:16g

(立ち仕事を主とする場合)

脂質量 (g)



- ・「外食・コンビニ・総菜のカロリーガイド」(女子栄養大学出版部) から参考数値として掲載する。
- ・写真はイメージです。
- ・脂質は日本人の食事摂取基準 2015年版、推定エネルギー必要量の20～30%(中央値の25%で計算)し、目標量を1食分に換算した値です。