

## ご存じでしたか？ お父さん！！

### お父さんが選ぶおうちごはん！！

20～30歳代のお父さん824人に聞きました。  
「今日は早く帰っておうちで夕ごはんを食べよう」と思う夕ごはんのメニューは何ですか？

1 カレーライス

2 お 鍋

3 焼 肉



他、肉類を使った料理が多くあげられました。

### 思った以上に油や脂を取っているのでは？

30～40歳代の男性の1日の脂質の摂取量の基準は、  
58.9～73.6g/日

だと言われています。

体重やお腹まわりの気になる方は、58.9g/日より摂取量の基準が少なくなります。

みなさんは、どれくらい取っていますか？

### 「脂質」の働きは？

「脂質」はいろいろな食べ物に含まれており、「1gで9kcal」と他と比べると少ない量で多くのエネルギーを出します。

主な働きとしては、細胞膜やホルモン、胆汁酸などを作る成分となったり、脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、K）の体の中での吸収を助けたりします。

#### 取りすぎた場合

摂取カロリーの過多となり、肥満の原因になります。その状態が続くと、脂質異常症や動脈硬化等の原因となる恐れがあると言われています。

#### 不足した場合

体重が減少したり、皮膚がかさついたり、血管がもろくなったりします。

## 食べ物に含まれる脂質の量

脂質はお父さん達が好きな献立やお菓子等にも意外に多く含まれています。

取りすぎに注意しましょう。

カレーライス (1皿)



26.4g

焼きぎょうざ (1人前)



24.3g

ピザ (1枚)



26.6g

弁当 (揚げ物入り) (1個)



30g程度

ソース焼きそば (1人前)



17.5g



ハンバーガー (1個)



16.5g

フライドポテト (Sサイズ)

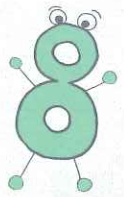


13.5g

カップラーメン (1個)



15g程度



ポテトチップス (1袋)



32g

ドーナッツ (1個)



6.5g

アーモンドチョコ



8g (5粒)

パイ (1枚)



3.7g

バターピーナッツ



10g (10粒)

ポテトコロッケ (1個)



8g

鶏の唐揚げ (3個)



12g



シュークリーム (1個)



11g

アイスクリーム (1個)



11g

チーズ蒸しパン (1個)



12.6g

※掲載した数値は、メーカーや店によって異なる場合があります。

京都府山城北保健所