



あぶらを
知って賢く
ダイエット

全国健康保険協会石川支部

あぶらを知って賢くダイエット

肥満は「おなかが出ている」「昔の服が着られない」などの見た目の変化もさることながら、体内環境も悪化します。徐々に高血圧や高血糖、動脈硬化などが進み、その後、糖尿病や脳梗塞・心筋梗塞などの怖い病気になる危険があります。体重を減らすきっかけとして、「あぶら」に注目してみましよう。めんどろな計算や無理なガマンは必要ありません。ゆるく賢く、ダイエットを成功させましよう!

あなたの肥満度は?

計算してみよう

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

18.5未満…低体重 | 18.5以上25未満…普通 | 25以上…肥満

例 80kg ÷ (1.7m × 1.7m) = 27.68 **残念! 少し減らましよう。**

「肥満」から脱け出せる体重は?

計算してみよう

$$\text{kg未満} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 25$$

標準体重*を出す場合は
22

例 1.7m × 1.7m × 25 = 72.3kg **これより少ない体重を目指そう!**
1.7m × 1.7m × 22 = 63.6kg* **標準体重***

*標準体重…最も健康的に生活ができると統計的に認められた理想体重ですが、個人差があり一概に目指す必要はありません。

あなたの腹囲は?

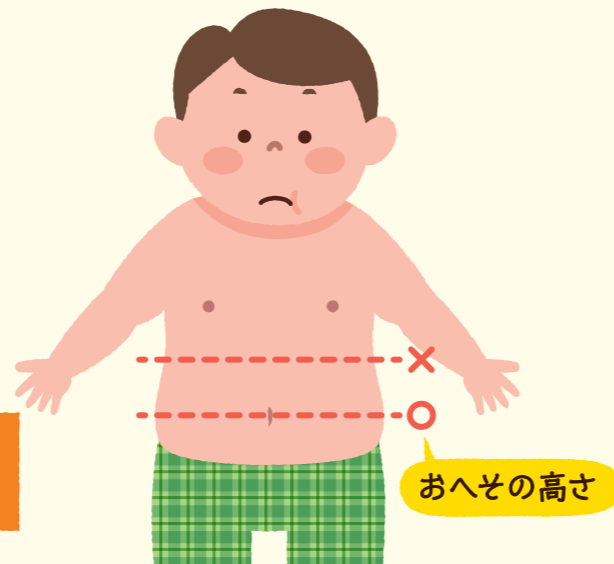
男性…85cm未満
女性…90cm未満

このサイズを超える人は、
メタボリックシンドロームに
なっているかも!

腹囲の測り方

おへその高さの位置で、おなかをへこませずに測りましよう。

BMIが「普通」でも、腹囲が基準を超えていたら、内臓脂肪がたまっている可能性大。早めに解消していきましよう!



チェック あなたはあぶらとりすぎ?

- 外食が多い
- から揚げ、フライなど揚げ物を週4回以上食べる
- ごはんより、パン・パスタが好き
- 菓子パンやデニッシュをごはん代わりに食べる
- 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
- インスタント食品、ファストフードをよく食べる
- チョコレート、アイスクリーム、ケーキなどをよく食べる
- 乳製品をよく食べる(飲む)
- おやつにスナック菓子をよく食べる
- お腹周りのぜい肉が気になる

2つ以上あてはまったら、あぶらをとりにすぎている可能性大!
次ページからのポイントをおさえるだけで、
余分なあぶらをカットして、ヘルシーな食事に近づけられます。

なぜあぶらを減らすの?

ダイエットにはカロリー計算がつきものですが、とても大変です。あぶらは1gで9kcalあり、少し気をつけるだけで大幅なカロリー減を達成できます。また、不必要なあぶらを減らすことは、からだの栄養バランスを整え、体質の改善につながります。

参考: 体重1kg、腹囲1cmを減らすには、-7,000kcal、
1ヵ月で1kg減らすには、1日約-230kcal

あぶら
1g = 9 kcal CUT



その1 意外と簡単に減らせる!

30~49歳の方が1日に必要なあぶらの量

(厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2015版)より作成)

身体活動レベル	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
必要なエネルギー	2,300kcal	2,650kcal	3,050kcal	1,750kcal	2,000kcal	2,300kcal
あぶらの量の目安	51~77g	59~88g	68~102g	39~58g	44~67g	51~77g

身体活動レベル
低い ... 1日の大部分を座って過ごし、静かな活動が中心。
普通 ... デスクワークが中心だが、職場内での移動や立ってする作業、接客などがある。通勤、買い物、家事、軽いスポーツなどをする。
高い ... 移動や立つことの多い仕事についている。スポーツが趣味など、活発に体を動かしている。

あぶらは、からだを動かすのに必要なエネルギー源であり、減らしすぎると不調になります。でも、1日に必要な脂質のうち、7~8割は食材から自然にとることができます。

脂質の7~8割は、肉・魚・卵・大豆製品などの食材から、自然にとれている



あぶらの多い料理の食べすぎは、すぐにあぶら過剰に!

あぶらの多い食品



選ぶ前には、「栄養成分表示」をチェック!

コンビニ、ファミレス等で、食べるものを選ぶとき、チェックしたいのが「栄養成分表示」です。食品がどんな栄養素で構成されているかを確認できます。

例) スナック菓子

栄養成分表示(1パック50gあたり)

エネルギー	262 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	14.9 g
炭水化物	28.8 g
食塩相当量	0.8 g

あぶらの量

こんな風に変えてみよう!

できるだけ「脂質」が1ケタ、もしくは少ないものを選ぶようにします。食べる量が同程度でも、カロリー抑え目で、栄養バランスのよい食事になります。

選ぼう! コンビニで夜食を買うとき

カテゴリー	商品名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩(g)	減らす必要の脂質(g)	備考
カップ麺	焼きそば	579	9.3	25.8	77.6	5.1	NG	カップ焼きそばってあぶらが多いなー
	カップラーメン	343	10.6	12.3	47.5	5.1	-13.5g	
	カップラーメン(ノンフライ)	198	9.1	4.7	24.8	4.6	-7.6g	GOOD! お腹も満足!
パン	カレーパン	330	6.9	17.3	36.3	1.7	-13.5g	
	ピザパン	271	7.6	12.7	31.5	1.6	-4.6g	NG まだあぶらが多い...
	ジャムパン	255	4.7	4.2	49.6	0.5	-8.5g	GOOD! 脂質は1ケタに!

詳しくは次ページの「脂質カットに使える食品リスト」を活用してください。

「見えないあぶら」にも注意!



ひき肉には脂肪分が多く含まれています。

その2 脂質カットに使える食品リスト

※店・メーカーにより、メニュー・量・味付け等が異なります。目安として使用してください。
 参考資料：女子栄養大学出版部「毎日の食事のカロリーガイド(改訂版)」 「外食のカロリーガイド(改訂版)」

ラーメン・チャーハンセットは定番メニュー。でも、この組み合わせは超高脂質です！
 チャーハンを半分残しましょう。

脂質 高い → 低い

定食

ステーキ定食	ハンバーグ定食 (デミグラスソース)	エビフライ定食	ヒレカツ定食
エネルギー(kcal)	1062	951	790
たんぱく質(g)	38	39.2	26.1
脂質(g)	77.8	41.1	33.2
炭水化物(g)	45.3	98.8	92.7
食塩(g)	4.9	2.5	1.8

●肉の脂質は 牛>豚>鶏です。
 ●牛・豚のヒレ肉、鶏のササミ、ムネ肉は、肉の中でも脂肪分の少ない部位です。

酢豚定食	チンジャオロース定食	八宝菜定食	レバニラ炒め定食
エネルギー(kcal)	948	755	661
たんぱく質(g)	26.6	24.7	21.7
脂質(g)	41.9	33.5	23.5
炭水化物(g)	110.6	82.8	86.5
食塩(g)	5	3.6	4.2

●中華料理は、調理に多くの油を使います。
 ●八宝菜、エビチリ等、野菜やシーフードのメニューは脂質が少なめです。

丼

かつ丼	牛丼	天丼	親子丼
エネルギー(kcal)	893	832	805
たんぱく質(g)	28.8	26.5	20.1
脂質(g)	26.2	25.4	18.5
炭水化物(g)	126.6	115.5	129.3
食塩(g)	4.3	3.8	3

●丼類は、脂質が多くなりがち。
 ●カツやフライは、半分ほど衣をはがすと脂質が減らせます。

カレーライス

カツカレー	ビーフカレー	チキンカレー	シーフードカレー
エネルギー(kcal)	957	954	690
たんぱく質(g)	23.8	21.9	16.4
脂質(g)	40.2	39	20.8
炭水化物(g)	117.1	120.2	104
食塩(g)	3.3	3.9	3.4

●人気のカレーは、ルーが高脂質。具材やトッピングの選択には気をつけましょう。

うどん

カレーうどん	てんぷらうどん	肉うどん	月見うどん
エネルギー(kcal)	492	488	428
たんぱく質(g)	14.7	24	17.5
脂質(g)	15.5	10.6	8.6
炭水化物(g)	70.3	70.1	66
食塩(g)	5	6.6	6.4

●うどんやそばは脂質が少なめで、麺類の中ではオススメです。

脂質 高い → 低い

ラーメン

担担麺	とんこつラーメン	味噌ラーメン	しょうゆラーメン
エネルギー(kcal)	715	661	532
たんぱく質(g)	27.3	36.5	24.1
脂質(g)	30	21	11.6
炭水化物(g)	79.9	75.6	78.5
食塩(g)	3.6	6.5	6.3

●ラーメンのスープは飲み干さずに残して、さらに脂質カットを！

パスタ

カルボナーラ	ペスカーレ	ミートソース	アサリのスープパスタ
エネルギー(kcal)	830	731	593
たんぱく質(g)	25.7	30.5	23
脂質(g)	45.1	30.4	19.7
炭水化物(g)	75.1	78.2	76.4
食塩(g)	2.9	3.3	2.8

●パスタ類は、調理に油を多く使うため、脂質が高いメニューです。
 ●クリーム、オイル系よりは、トマトソースやスープパスタがオススメです。

居酒屋

焼き鳥 (皮/たれ)	鶏手羽唐揚げ	鶏唐揚げ	焼き鳥 (肉/たれ)	焼き鳥 (つくね/たれ)
エネルギー(kcal)	375	512	391	191
たんぱく質(g)	5	26.5	23.5	18
脂質(g)	36.1	35.8	25	10.4
炭水化物(g)	2.7	16.6	12.7	3.2
食塩(g)	0.8	1.6	1.4	1

豚の角煮	ポテトサラダ	揚げだし豆腐	肉じゃが	筑前煮
エネルギー(kcal)	485	307	302	408
たんぱく質(g)	15.9	5.5	15.4	11.2
脂質(g)	40.5	19	18.6	16.2
炭水化物(g)	8	28.9	16.1	52
食塩(g)	1.9	2.2	1	3

飲み会では…
 お酒が入ると食欲が増すので、脂質カットメニューを中心に選びましょう。
 枝豆、冷や奴、刺身、焼き鳥(肉・つくね)などがオススメメニューです。

焼肉 (100g)

牛カルビ(味付)	牛ロース(塩)	タン塩
エネルギー(kcal)	501	318
たんぱく質(g)	13.2	16.2
脂質(g)	45.6	26.4
炭水化物(g)	3.3	0.2
食塩(g)	1.4	1

その2 脂質カットに使える食品リスト

※店・メーカーにより、メニュー・量・味付け等が異なります。目安として使用してください。
 参考資料：女子栄養大学出版部「毎日の食事のカロリーガイド(改訂版)」[「外食のカロリーガイド(改訂版)」]

コンビニのレジ付近にある惣菜は、揚げ物が多く脂質が高いです。その中で、おでんは総じて脂質が低く、強い味方に。大根とこんにゃくをまずチョイス。あと一つは何も選んでもOK。小腹がすいたときの間食やランチのおかずとしてオススメです。

脂質 高い → 低い

ファストフード

	ベーコンレタスバーガー	チキンサンド	エビカツバーガー	チーズバーガー
エネルギー(kcal)	420	403	392	324
たんぱく質(g)	16.9	24.3	12.9	15.3
脂質(g)	24.4	19.5	18.9	14.5
炭水化物(g)	33.3	31.6	42.8	33
食塩(g)	2.2	2.7	2.6	2.1

●レタスやトマトが入っているハンバーガーはヘルシーなイメージですが、ベーコン、マヨネーズなど脂質たっぷりなので注意!

	フライドポテト(細切り・M)	チキンナゲット(5ピース)	フライドチキン(1ピース)	フライドポテト(細切り・S)
エネルギー(kcal)	454	313	237	249
たんぱく質(g)	5.3	14.6	18.3	2.9
脂質(g)	24.2	19	14.7	13.2
炭水化物(g)	53.7	20.7	7.9	29.5
食塩(g)	0.5	1.7	1.7	0.3

●ハンバーガーより高エネルギーのフライドポテト。細切りよりも、大きくカットされたもののほうが脂質が少なくなります。

パン

	渦巻きデニッシュ	たまごサンド	ハムチーズサンドイッチ	あんパン
エネルギー(kcal)	511	283	190	334
たんぱく質(g)	7.8	10.5	7.4	9.3
脂質(g)	25.8	18.4	9.6	6.1
炭水化物(g)	61.9	17.6	18.5	60.7
食塩(g)	1.3	1.3	1.3	0.7

●甘い菓子パンよりは、サンドイッチのほうが栄養価が高いのでオススメ。

スイーツ

	ショートケーキ	チーズケーキ	ドーナツ ストロベリーリング	鯛焼き
エネルギー(kcal)	446	258	268	211
たんぱく質(g)	5	3.6	3.8	5.2
脂質(g)	33.7	20.1	17.6	1.4
炭水化物(g)	28.7	15.2	23.1	44.2
食塩(g)	0.2	0.2	0.6	0.1

●洋菓子より、和菓子の脂質は低くなります。いずれも食べすぎには注意!

	アイス(アイスクリーム)	焼きプリン	抹茶フラッペ	アイス(氷菓)
エネルギー(kcal)	268	187	179	69
たんぱく質(g)	4.9	6.5	3.1	0
脂質(g)	17.1	7.5	4.5	0
炭水化物(g)	23.6	23.3	32.4	18.1
食塩(g)	0.3	0.2	0.1	0.1

●石川県民がこよなく愛するアイスクリーム。思ったよりも脂質が多いです。「ラクトアイス」や「アイスマイルク」と呼ばれるものも同様。シャーベットのような「氷菓」を選択しましょう。

脂質 高い → 低い

コンビニ・スーパー・イトイン

	ジャンボフランク	アメリカンドッグ	唐揚げ串	肉まん
エネルギー(kcal)	303	312	223	251
たんぱく質(g)	14	7.1	8.4	9.2
脂質(g)	25.7	15.8	13.4	4.4
炭水化物(g)	4.1	33.9	17.2	43.6
食塩(g)	2.6	0.7	1.3	0.9

●コンビニ惣菜は、間食としては、かなりの高脂質。揚げ物を食べたら、次の食事の量を減らすなどして調節してください。

	トンカツ弁当	ハンバーグ弁当	牛カルビ弁当	幕の内弁当
エネルギー(kcal)	1421	911	742	740
たんぱく質(g)	44.9	35.5	16.8	24
脂質(g)	69	35.4	20.5	19.7
炭水化物(g)	143.9	106.7	114.5	111.8
食塩(g)	4.5	4.1	2.8	3.8

●弁当類は、全体に高脂質、高エネルギー。●栄養成分表示を見て、なるべく脂質が少ないものを選ぶ習慣をつけたいもの。

	お好み焼き	たこ焼き	ソース焼きそば	冷やし中華
エネルギー(kcal)	553	442	505	530
たんぱく質(g)	16.8	20	12.9	23
脂質(g)	29.6	18.6	18.5	7.8
炭水化物(g)	51.3	44.7	67.9	92
食塩(g)	2.9	2.5	2.5	0.8

●市販されている粉物類は、焼き油や具材の関係で、見た目より脂質が多くなります。

	シュークリーム	アーモンドチョコ(1/2箱)	あんまん	むぎ甘栗(35g)
エネルギー(kcal)	303	255	281	63
たんぱく質(g)	6.3	5.2	5.9	1.3
脂質(g)	19.7	16.8	5.8	0.5
炭水化物(g)	22.3	20.7	51.2	12.5
食塩(g)	0.2	0.1	微量	0

●チョコレート、ナッツ、生クリームなどを使ったお菓子は脂質が高くなります。

	ミルクココア	牛乳(200ml)	カフェオレ	コーヒー(ブラック)
エネルギー(kcal)	203	133	74	7
たんぱく質(g)	8	6.5	3.7	0.4
脂質(g)	9.3	7.6	4	微量
炭水化物(g)	24.5	9.6	5.7	1.3
食塩(g)	0.2	0.2	0.1	0

●脂質0のコーヒーや紅茶に、ミルクやフレッシュを入れると脂質がアップ。●ココアや乳製品は、高脂質・高エネルギーの飲物です。

調理法で差がつく!



あぶらをカットする調理法

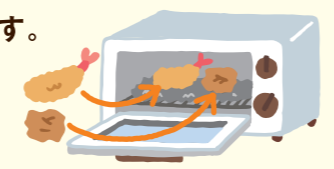
煮る、ゆでる

- 肉の脂は加熱すると湯に溶け出るので、一度ゆでてから料理に使います。
- 煮物で浮いてくる油は、「油取りシート」で吸収してしまいましょう。
- 油揚げや厚揚げは、調理の前に湯通ししておくとお油を減らせます。



焼く

- 市販の揚げ物は、グリルやオーブントースターで焼き直すと、余分な油が落ちます。
- ステーキや焼き肉は、グリル、網焼きにすると、脂が落とせます。
- 肉や魚と野菜をホイル焼きにすると、油なしで簡単に調理できます。
- 揚げずに、衣をつけてオーブンで焼くと大幅カロリーダウンになります。



炒める

- テフロン加工のフライパンで、油の使用を最小限にしましょう。
- 「オイルスプレー」を使うと、油の入れ過ぎを防げます。
- 炒め物の具材は大きくカットすると、油の吸収が減らせます。



覚えておこう! カンタンにわかる高脂質メニュー

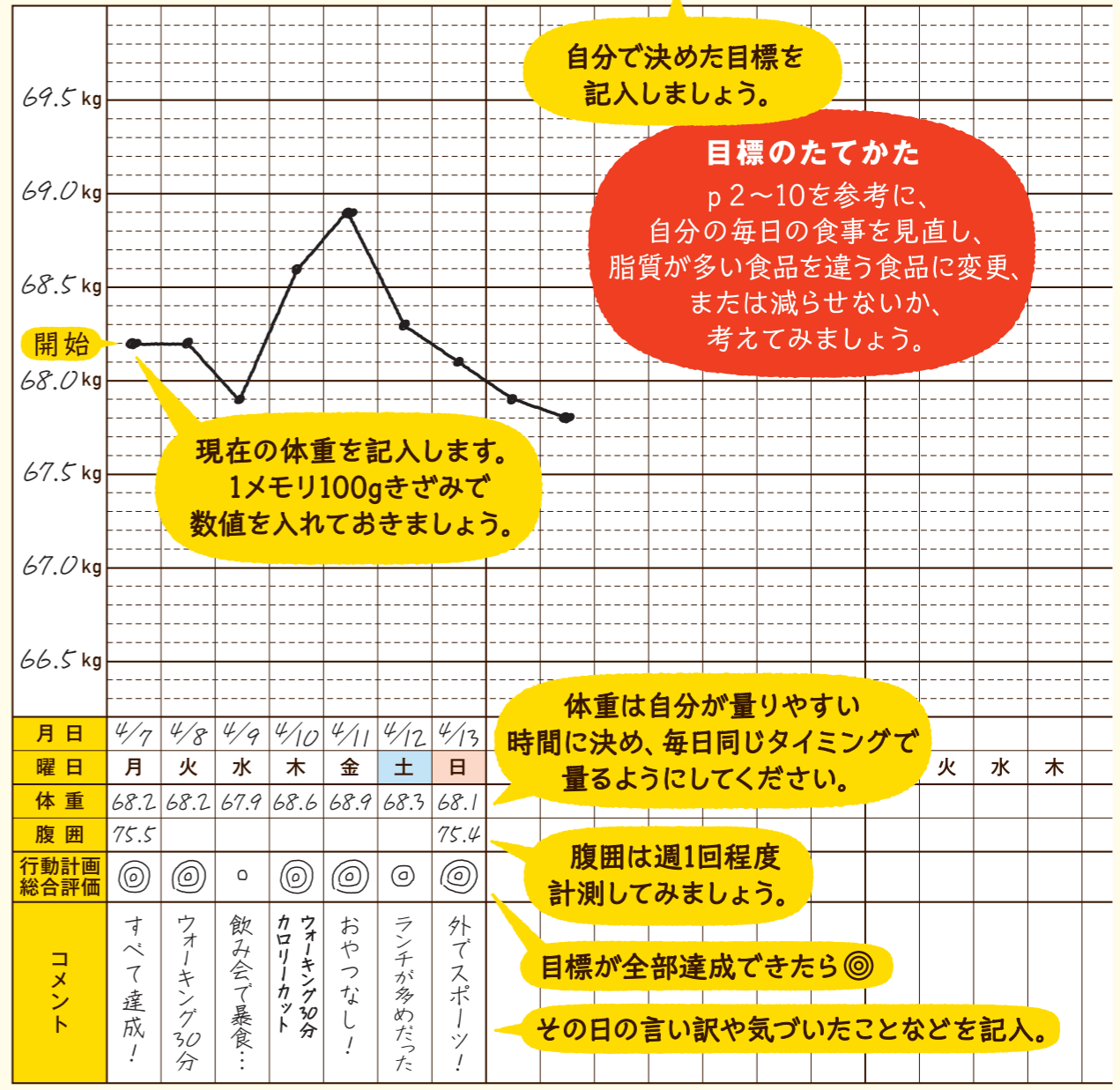
高い ← 低い

食材 (肉・魚など)	霜降りリブロース ベーコン ウインナー 牛・豚バラ肉 豚ロース肉 牛豚合挽肉		豚ひき肉 鶏手羽 牛・豚肩肉 トロ(マグロ) サバ、ブリ		豚もも肉 豚ヒレ肉 牛・豚・鶏レバー サケ アジ マグロ赤身		鶏ササミ タラ アサリ イカ タコ 豆腐	
	調味料 ソース	油・バター マヨネーズ		ドレッシング		ウスターソース ケチャップ		ノンオイル ドレッシング ポン酢、醤油
	デミグラスソース		クリームソース		トマトソース		和風ソース	
調理法	揚げる	炒める 焼く	煮る	生	蒸す	網焼き	ゆでる	

肉は赤身を選び、目に見える脂肪分(白いところ、鶏皮)を取り除くと、あぶらを大幅にカットできます。

記録表をつけてみよう

目標体重	65.0 kg	行動計画	1	朝食の菓子パン→チーズトーストとサラダに
目標腹囲	72.0 cm		2	昼食の弁当→揚げ物を1つ残す
1日の目標削減脂質	25 g		3	おやつのでーナツ→ヨーグルトに



自分で決めた目標を記入しましょう。

目標のたてかた
p2~10を参考に、自分の毎日の食事を見直し、脂質が多い食品を違う食品に変更、または減らせないか、考えてみましょう。

現在の体重を記入します。1メモリ100gきざみで数値を入れておきましょう。

体重は自分が量りやすい時間に決め、毎日同じタイミングで量るようにしてください。

腹囲は週1回程度計測してみましょう。

目標が全部達成できたら◎

その日の言い訳や気づいたことなどを記入。

裏面の記録表を使って、体重と目標達成を記録してみましょう! コピーをすれば、何回でも挑戦できます。記録をすることで、ダイエットへの意欲維持につながり、自分の食事の傾向もわかるようになります。

あぶらと上手につきあう3カ条

- 1 あぶらを使うおかずは1食1品を目安に
- 2 揚げ物は1食食べたら最低2日はお休み
- 3 食物繊維をとって、あぶらを排出!
多く含む食品 納豆、ゴボウ、しめじ

