



## 沖縄県は肥満県(全国1位)

沖縄県民は全国平均よりエネルギー(カロリー)を摂り過ぎている訳ではありません。  
ただ、総エネルギーに占める脂質の割合(脂肪エネルギー比率)が全国に比べて高いのです。  
沖縄県民の肥満は高脂肪食が主な要因と推測されます。

エネルギー摂取量  
**全国 47位**

脂肪エネルギー比率  
**全国 1位**

## あぶらを摂り過ぎるとどうなるの？

あぶら(脂質)は人間にとって不可欠な3大栄養素の一つであり、様々な働きがあります。しかし、摂り過ぎてしまうと、体に悪影響を及ぼします。

### あぶら(脂質)の働き

- 活動するためのエネルギー源となる
- 細胞膜やホルモンを作る材料となる
- 皮膚にうるおいを与える
- 体温を保つ

など



摂り過ぎると  
リスクが高まる



## 「見えないあぶら」に要注意!!

### 見えるあぶら

食用油、マーガリン、バターなど  
⇒ 1日に**大さじ1杯**まで



### 見えないあぶら

肉、卵、魚介類、豆、乳製品、お菓子などの食品に含まれている



日本人の脂質摂取量を見ると、全体の2割が「見えるあぶら」、残りの8割を「見えないあぶら」から摂取しています。

## 常温で固まるあぶらに注意!!

飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸
常温で <b>固体</b>	常温で <b>液体</b>
動物性脂肪 乳脂肪 バター、マーガリン 肉の脂身	植物性脂肪 魚油 オリーブオイル、アマニ油 魚(特に青魚)
コレステロールを上げる <b>とり過ぎ注意!</b>	コレステロールを下げる 血液サラサラ

“量と質”に配慮し、上手にとりましょう!

## あぶらの摂り過ぎを防ぐポイント

- ★食品を購入する時は、見えないあぶらを意識する
- ★肉の脂身などは、取り除いてから調理する
- ★テフロン加工のフライパンを使用して、少ない油で調理する
- ★調理中にたつ脂はこまめに取り除く
- ★スープは調理後冷蔵し、固まって浮いた脂を取る
- ★揚げ物は衣が油を吸うため、衣は薄くつける
- ★ゆでる、蒸す、網焼きなど油を使わない調理法を選ぶ
- ★ドレッシングはノンオイルかポン酢がよい
- ★食品表示をチェックする

「Dr.ヒラヤマのかたか・安心  
低カロリー満腹ダイエット」より抜粋



少ない

あぶらの含有量

多い