



栄養だより

2022年 8月発行

順天堂東京江東高齢者医療センター

栄養科



飽和脂肪酸ってなんだろう？

飽和脂肪酸とは…

脂質の種類の一つで、エネルギー源となる脂肪酸です。肉の脂身や牛乳、バターなどに多く含まれます。これらの脂肪は溶ける温度が高く、常温では固体で存在します。そのため体の中で固まりやすいという性質があり、過剰摂取をすると動脈硬化の原因となることがあります。

飽和脂肪酸を多く含む食品を知り、下記の適切な摂取量を参考にしてみてください。

適切な飽和脂肪酸の量とは？

毎日の飽和脂肪酸の摂取量は、摂取エネルギー全体の内 **5~7%**までに抑える必要があります。下に示したAさんの場合、2100kcalの7%である147kcalまで摂取できます。脂肪は1gあたり9kcalのため、重さにするると、**16g**までの摂取ができることになります。

飽和脂肪酸を多く含む食品

1日の摂取上限量を超えないように、上手に摂取しましょう！

Aさんの場合

(65歳、体重65kg、
1日のエネルギー必要量
2100kcal)

飽和脂肪酸は
11.5~16g
まで摂取可能

飽和脂肪酸含有量の例

- 豚バラ肉〈角煮1人前(80g)〉：11.5g
- ホイップクリーム〈ショートケーキ1個分〉：7.5g
- バター〈大さじ1〉：6.5g
- 牛乳〈コップ1杯(200ml)〉：4.5g
- 鶏肉の皮〈焼き鳥の串1本(30g)〉：4.5g
- ソーセージ〈1本(20g)〉：2g
- 鶏卵〈1個〉：1.5g



※この他にも、上記の食材を利用したお菓子やパンなどは摂取量に注意が必要です。

8月の旬の食材 “なす”



水分をたっぷりと含んだみずみずしいなすの旬は、6月から9月とされています。なすの最大の特徴としては、なすの皮に特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれていることです。ナスニンには、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つ強い**抗酸化力**があり、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える働きがあります。

管理栄養士による食事相談を行っています

個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話しするように心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:00

※栄養指導は**予約制**となっています。

ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

