

LDL コレステロール
を上げる

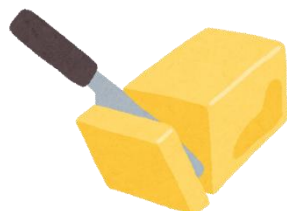
飽和脂肪酸って食べ物にどのくらい含まれているの？

飽和脂肪酸の目標量

1日の摂取エネルギー量の7%以下 → 1800kcal/日の場合 14g 以下



豚バラ肉
3枚 90g
飽和脂肪酸 約 6.6g



バター
1かけ 8g
飽和脂肪酸 約 4.4g



アイス
1個 40g
飽和脂肪酸 約 3.6g



ショートケーキ
1切れ
飽和脂肪酸 約 9.1g



パフェ
1食
飽和脂肪酸 約 11.8g



板チョコレート
1枚 50g
飽和脂肪酸 約 9.9g



メロンパン
1個
飽和脂肪酸 約 6.4g



カレーパン
1個
飽和脂肪酸 約 9.6g



ポテトチップス
1袋 60g
飽和脂肪酸 約 7.8g



カップラーメン
1個
飽和脂肪酸 約 6.7g

飽和脂肪酸は食事中的肉類や乳製品などからも毎日摂取しています。お菓子や菓子パン、インスタント食品などをよく食べている人は飽和脂肪酸を摂り過ぎている可能性があるので注意しましょう！