

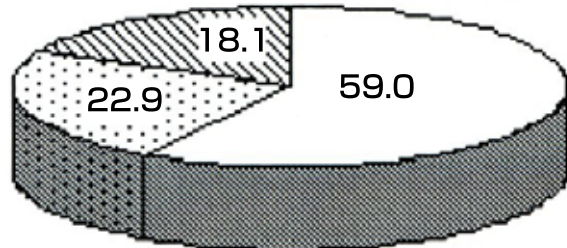
Stop! ざ・メタボNo.8 脂質異常症を防ぐには・・・

脂質異常症の最大の原因は、脂質を多く含む食品の取りすぎです。

下のグラフは、平成18年度国民健康・栄養調査における「脂肪エネルギー比率の分布(20歳以上)」です。男性で25%以上摂取している割合が41%、女性で52%となっています。

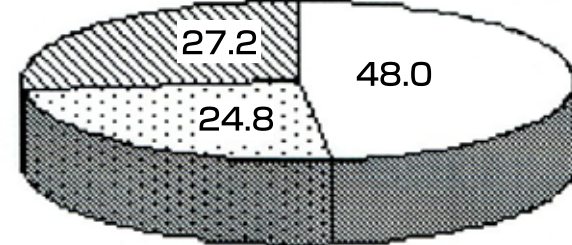
1日の摂取エネルギーに占める適正な脂肪エネルギー比は25%以下とされています。肉中心で揚げ物に偏った食生活を改め、魚や野菜も食べるように心がけましょう。

男 脂肪エネルギー比率が30%以上の者 脂肪エネルギー比率が25%未満の者



脂肪エネルギー比率が25%以上30%未満の者

女 脂肪エネルギー比率が30%以上の者 脂肪エネルギー比率が25%未満の者



脂肪エネルギー比率が25%以上30%未満の者

平成18年度国民健康・栄養調査 脂肪エネルギー比率の分布(20歳以上)