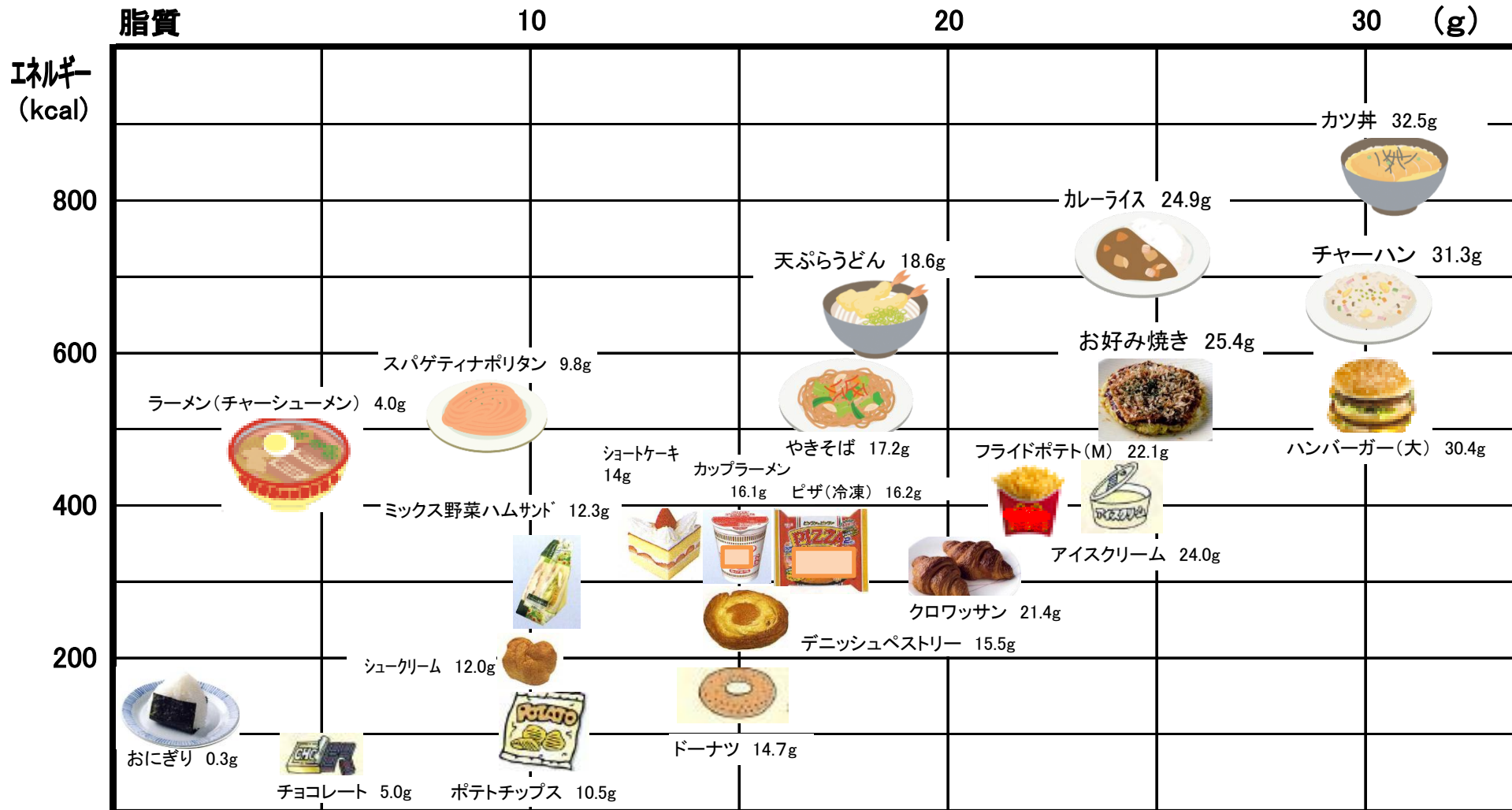


摂りすぎに注意！ 脂質量の多い料理一覧(外食・ファーストフード・コンビニメニュー・菓子パン・お菓子)



※1日の脂質摂取目安量(エネルギーの20~30%)

- ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に40~60g
- ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に49~73g
- ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に58~87g

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

出典:フードガイド(仮称)検討会報告書
新食品成分表
外食のカロリーガイド より作成。