

『八訂 食品80キロカロリーガイドブック』 正誤表

掲載日	ページ	項目		誤	正
2022/1/20	215	脂質	解説	じょうぶな骨や歯の形成や、全身の酵素の働きを助け、健康を支えている。カルシウムとの互いの作用で、正常な血圧や血液の循環を保ち、筋肉の収縮に役立っている。	細胞膜の主要な構成成分。1 gあたり9 kcalとたんぱく質や炭水化物の2倍以上あり、効率のよいエネルギー源。とりすぎは肥満の原因になるが、不足すると便秘になるなどの弊害も。