



★ 脂質とは？

エネルギーを産生する栄養素である脂質は、たんぱく質、炭水化物とともに三大栄養素と呼ばれます。たんぱく質、炭水化物のエネルギー量は1gあたり4kcalですが、脂質は1gあたり9kcalという2倍以上のエネルギーを持ち、過剰に摂取すると生活習慣病や肥満の原因になってしまいます。しかし、脂質には私たちの体に欠かせない、以下のような働きがあります。

脂質の働き

- エネルギーの産生
- ホルモンや細胞膜を構成
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける
(ビタミンA、D、E、K)



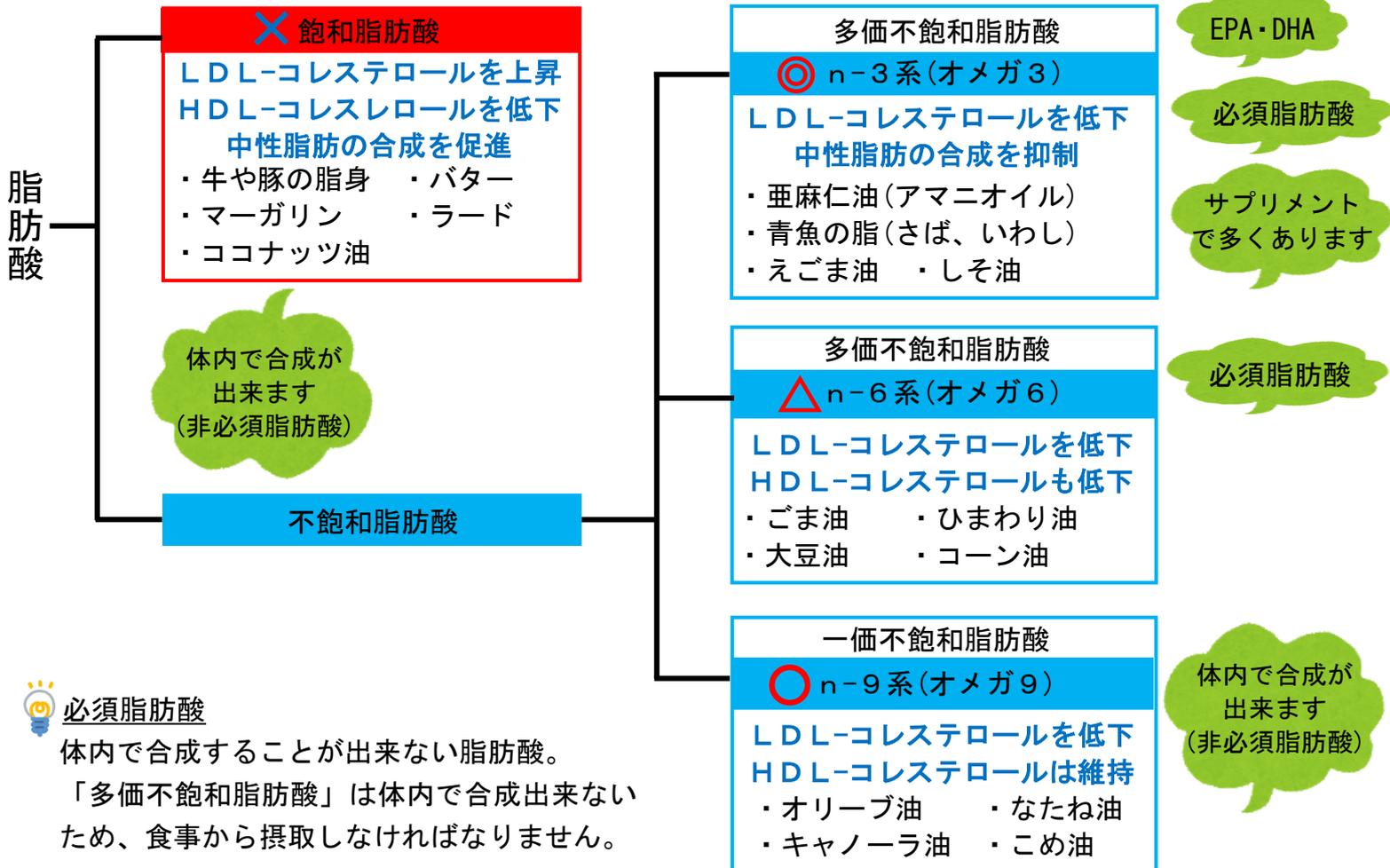
脂質を過剰に摂取すると

- 肥満(体重や体脂肪の増加)
- 中性脂肪値の上昇
- LDL(悪玉)コレステロール値の上昇
- HDL(善玉)コレステロール値の低下



★ 脂質の種類

脂質を構成する主成分は「脂肪酸」です。脂肪酸はその種類によって働きが異なり、摂取を控えたい脂肪酸と積極的に摂取したい脂肪酸があります。



必須脂肪酸

体内で合成することが出来ない脂肪酸。

「多価不飽和脂肪酸」は体内で合成出来ないため、食事から摂取しなければなりません。

★ 見えない油(脂)

油には「見える油」と「見えない油」があります。

「見える油」に比べて量を把握しにくい「見えない油」は、摂取量をコントロールすることが難しく、油の過剰摂取の原因になりがちです。さらに、「見えない油」には飽和脂肪酸が多く含まれるため、摂取量には一層の注意が必要です。

見える油

植物油、バター
ドレッシング
マヨネーズ
マーガリン



見えない油

肉類に含まれる油(脂)
魚類、調味料
菓子類、乳製品



★ 脂質の上手な摂取方法

「飽和脂肪酸」の摂取は控え、「不飽和脂肪酸」を積極的に摂取しましょう！

🌸 飽和脂肪酸の摂取を控える

● お肉の脂身

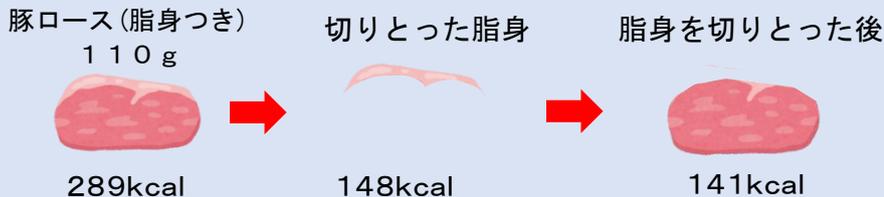
お肉を使用する時はお肉の種類・部位に注意！

①脂質の少ない種類：



②脂質の少ない部位：ささみ、胸肉
もも、かた、かたロース

③脂身の多いバラ肉などの部位は避け、脂身は切り落とす



脂身を除去すると
エネルギー量
約51%カット

🌸 多価不飽和脂肪酸(n-3系/オメガ3)の摂取量と注意点

積極的に摂取したい脂質も「1gあたり9kcal」のエネルギーがあります。摂取量には気をつけましょう！

また、n-3系/オメガ3は性質に特徴があり、使用方法には注意が必要です。

《性質》「空気」「熱」「光」に弱く酸化しやすい。

《n-3系/オメガ3の目安量》成人男性：2.0～2.4g/日 成人女性：1.6～2.0g/日

● えごま油・アマニ油

・調理油として加熱して使用しない(熱に弱いため)

→サラダや納豆、冷奴、ヨーグルトにかける

・食べる直前にかける(空気に弱いため)



1日の目安量 小さじ1杯(約4g)⇒約2.4gのオメガ3摂取

● 青魚(さば、いわし、さんま)

・生魚(刺身)で食べる(熱に弱いため)

・脂が逃げてしまわない調理方法を選択



1日の目安量 さば(焼き)2切、さんま(生)1尾、いわし(生)3尾⇒オメガ3が約2g摂取

★ 脂質の吸収を抑える

食物繊維には脂質の吸収を抑える作用があります。食物繊維を多く含む野菜、きのこ、海藻を積極的に摂取しましょう。食事の際に、食物繊維を多く含む食材から食べるとより効果的です。



副菜
(食物繊維)



主菜
(お肉・お魚)



主食
(ご飯、めん、パン)

facebook やってます いいね

「食材」や「健康」「料理」に関する情報を管理栄養士が更新しております☆★



★ 栄養相談受付中★

薬局では管理栄養士が無料で栄養相談を行なっています。食事について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！
詳細は薬局スタッフまで！！

abcdrug & pharmacare
エイビーシードラッグアンドファーマケア