

4

月号

栄養だより

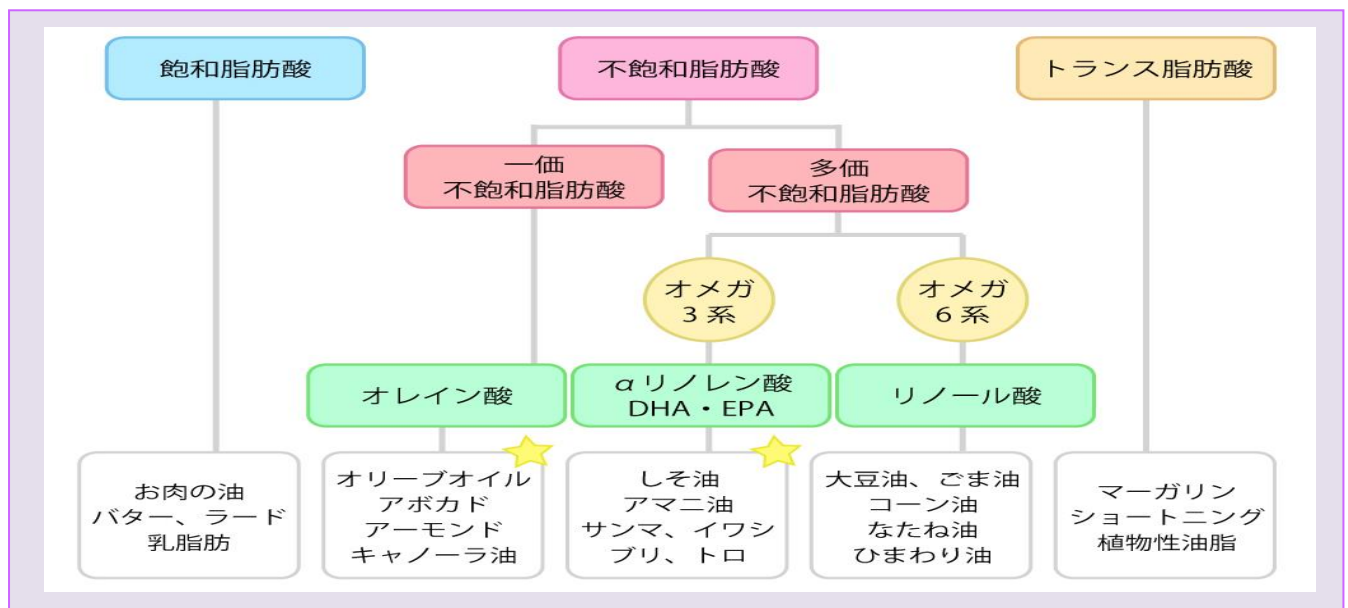
～三大栄養素：脂質～

今回は、三大栄養素の一つ「脂質」についてお話しします。

脂質は体内で1gあたり9kcalとなり、三大栄養素のうち最も高いエネルギーになります。エネルギー源だけでなく、ホルモンや細胞膜・核膜を構成したり、皮下脂肪として臓器を保護したり、体を寒冷から守ったりする働きもありますよ。



脂質を分類別・食品別に分けると図のようになります。



★の油は「LDL コレステロールを減らす」や「コレステロール値の上昇を抑制」「動脈硬化の予防や血流改善」といった効果があるとして近年注目されているね。

テレビで取り上げられたりする機会も多い為、生活に取り入れている方も多いかもかもしれません。でも、気をつけないといけない落とし穴もあります。

それは、どの油も「高カロリー」という点です。

上の図のように、分類で分けることが出来ますが、カロリー自体は1gあたり約9 Kcalと、どの油もほぼ一緒になります。そのため、身体に良いからといって取り入れすぎると体重の増加や肥満、肥満から高血圧やその他の生活習慣病に繋がるなんてことも…。

取り入れるときは「今使っている油を置き換える」といった使い方が良いかもしれないね！

