

# 脂質を上手にとりましょー！

脂質は炭水化物やたんぱく質と同じ三大栄養素の一つです。  
3つの栄養素のなかで一番多くのエネルギー（カロリー）をもっています。

## 脂質の働き

### ○体を動かすエネルギー源

炭水化物とたんぱく質が1gあたり約4 kcalなのに対し、脂質は1gあたり約9 kcalあり、効率のよいエネルギー源です。

### ○細胞膜やホルモンをつくる材料

細胞内外の物質のやり取りを調整します。また、体の機能を調整するさまざまなホルモンの材料になります。

### ○脂溶性ビタミンの吸収を助ける

ビタミンA、D、E、Kは脂溶性ビタミンであり、脂質と一緒に摂取することで吸収が促進されます。

### ○体温を保持し臓器を守る

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します。

### 《ふく過ゆね》

肥満の原因になりやすく、さまざまな生活習慣病を引き起こしやすくなります。

### 《不足せぬ》

体の抵抗力が低下する可能性があります。

## なるべく減らす油

### 飽和脂肪酸 ※常温で固体

飽和脂肪酸を含む割合の多い食品  
脂身の多い肉、ベーコン、ソーセージ、  
ロースハム、チーズ、生クリーム、  
バター、ポテトチップス、チョコレート、  
クッキー、ドーナツ など



とり過ぎるとLDL コレステロールの上昇につながる

## 上手にとりたい油

### 不飽和脂肪酸 ※常温で液体

不飽和脂肪酸を含む割合の多い食品

一価不飽和脂肪酸（オレイン酸）  
→オリーブ油、なたね油など  
n-6系多価不飽和脂肪酸\*（リノール酸）  
→くるみ、ごま油、大豆油など  
n-3系多価不飽和脂肪酸\*（α-リノレン酸）  
→しそ油、えごま油など  
（EPA、DHA）→青魚など



※必須脂肪酸で人体で合成できず食品からとらなければなりません。

LDL コレステロールや中性脂肪を下げる働きがある

からだに良いものでも、脂質です。とり過ぎに注意しましょう。

## 脂質とうまく付き合うコツ

### ○食品の選び方に気をつける

脂身の少ない肉や青魚を積極的に選び、また不飽和脂肪酸を多く含む油を使うなど気をつけましょう。

### ○過剰摂取になりがちな乳製品に注意！

カルシウムの豊富な乳製品ですが、飽和脂肪酸も多く含まれています。1日に必要な乳製品の量は牛乳でいうと200mlです（成人）。

### ○バランスのとれた食事を心がける

脂質だけでなく、炭水化物やたんぱく質など他の栄養素もバランスよく食べましょう。また、野菜や海藻類、きのこ類など、コレステロールの吸収を抑える食物繊維を多く含む食品を十分にとることも大切です。



■問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課  
☎962-5151（直）