



脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎではいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

体を動かすエネルギー源



細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料



体温を保持し臓器を守る



脳や神経系の機能を保つ



脂溶性ビタミンの吸収を促す



★脂肪酸の種類と健康への影響

食品中の脂質は、分解すると「脂肪酸」になります。脂肪酸は種類によってはたらきが異なるため、健康のためには、何から摂取するかが重要です。



＜肉の脂やバターなどに含まれる脂肪酸＞

動物の脂肪に含まれるパルミチン酸、ステアリン酸などの飽和脂肪酸は、エネルギー源として使われますが、とりすぎると血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、生活習慣病の原因となります。

＜オリーブ油やなたね油などに含まれる脂肪酸＞

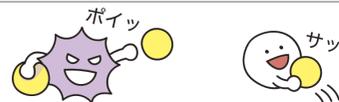
オリーブ油やなたね油に含まれるオレイン酸は一価不飽和脂肪酸で、善玉コレステロールを減らさずに悪玉コレステロールを減少させるはたらきがあり、動脈硬化を予防すると言われています。オリーブ油は、健康的な地中海食の食材として有名です。

＜ごま油や大豆油などに含まれる脂肪酸＞

ごま油や大豆油、コーン油に含まれるリノール酸は、n-6系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールを減らすはたらきがあります。ただし、とり過ぎると、悪玉だけではなく、善玉コレステロールも減らしてしまい、それが動脈硬化につながる事がわかっています。

＜アマニ油や魚油などに含まれる脂肪酸＞

アマニ油やえごま油にはα-リノレン酸、そして魚油にはEPA、DHAが含まれます。これらは、n-3系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる一方で、善玉コレステロールを増やすはたらきがあり、心疾患を予防します。



悪玉コレステロールが増えると血液はドロドロに。善玉コレステロールは、余分なコレステロールの回収屋さん。回収したコレステロールを肝臓に送り、血液の流れを良くします。

★注意が必要なトランス脂肪酸

・トランス脂肪酸とは

液体状の油脂を固体化するための「水素添加」という過程で発生する脂肪酸です。油脂を固体化している代表的な食品はマーガリン。その他にもサクッとした食感のためにスナック菓みに添加したり、油脂の劣化防止のためなど、様々な目的で利用されています。近年は加工技術の進歩で、以前と比べてトランス脂肪酸が少ない製品が多く出回っていますが、偏った食べ方には注意が必要です。



・とり過ぎるとどうなる？

トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やすだけでなく、善玉コレステロールを減らしてしまいます。そのため、とり過ぎると、狭心症や心筋梗塞といった心疾患の発症リスクを高めると言われています。

★上手な脂質のとり方

食品の選び方に気を付けて健康に悪い脂質を減らしましょう



良い油(オリーブ油、なたね油)を上手に活用

炊飯時にトマトとオリーブ油を加えて簡単ピラフ



- 炊飯器に米2合と角切りにしたトマト(中1個)を入れて普通の水加減にする。
- オリーブ油小さじ2・コンソメ小さじ1を加えて普通に炊飯する。

