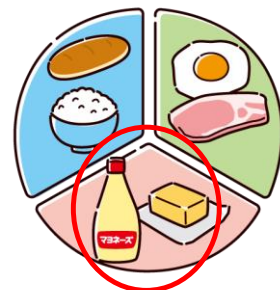


👉 脂質について 👈

少し前は「油は太るからなるべく摂らないほうがいい」と言われていましたが、現在は「油は健康に必要だ」という見解に変わってきました。それは一体なぜなのか？脂質の栄養について確認しましょう♪

■ 三大栄養素とは

食べ物に含まれている栄養素の「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」のことを指します。
これらは主に体を動かすエネルギー源となります。



■ 脂質のはらきについて

効率のいいエネルギー源

1g あたり 脂質 9kcal
炭水化物・たんぱく質 4kcal

ホルモンを作る

脂溶性ビタミンの吸収を助ける



体温の保持

皮下脂肪として内臓を保護

注目!

n-3 系脂肪酸

動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞の
予防、認知機能改善やうつ予防

■ n-3 系脂肪酸とは

「 α -リノレン酸」「EPA」「DHA」などの脂肪酸のことです。「脳に届く栄養」として現在注目されています！
これらは体内で作ることができないので食事から摂る必要があります。

	α -リノレン酸	EPA・DHA
多く含まれる食品	あまに油、なたね油	マグロ、さんま、ブリ、うなぎなど

魚料理が手間な場合は、お寿司やお刺身を買ったり、缶詰でおいしく手軽に摂ることもおすすめです。
また、最近ではサプリメントも出ているのでより簡単に摂取することも可能です。



■ 脂質を摂りすぎないコツ

「太るから…」といって脂質を遠ざけていると、n-3 系脂肪酸のような「質のいい脂^{あぶら}」が不足する原因に繋がってしまいます。以下の点に注意してうまく取り入れていきましょう♪

- ①肉よりも魚を積極的に摂る！ 魚には良質な脂がたくさん含まれています。
- ②脂身の少ないお肉を選ぶ！ (豚バラよりも豚小間を選ぶ、鶏肉の皮は残すなど)
- ③「炒める・揚げる」よりも「蒸す・煮る」で脂質をカット！
- ④脂質の多いお菓子(ナッツやバターを使用しているもの)の食べすぎに注意！

