

# 保健師だより



第 225 号  
2021 年 12 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

年末はイベントが多く食事が偏りがち。そこで気になるのが脂質（油脂）の摂りすぎです。今回は脂質の摂り方のコツについてお知らせします。

## 脂質のはたらき

1gで9キロカロリーのエネルギー源  
糖質やたんぱく質の2倍強！！

細胞膜やホルモンの材料になる  
肌のバリア機能や脳の神経伝達に関与  
脂溶性ビタミンの吸収を助ける

脂質は必要な栄養素ですが、摂りすぎは、  
体重増加や様々な病気の  
リスクが心配！！

控えたい油を知り、  
植物油や魚油を中心  
に摂ることを意識  
しましょう！

## 控えたい油はこれ！

飽和脂肪酸：肉の脂やバター、パーム油  
常温で固まる油脂

※悪玉コレステロールや  
中性脂肪を増やす



トランス脂肪酸：マーガリンやショートニング

※体内に蓄積しやすく、  
動脈硬化のリスクになる



## パーム油を知らずに摂っている？！

パーム油は植物油ですが、ほぼ半分が飽和脂肪酸です。揚げ油にするとサクツとし、溶かして入れるとなめらかな食感となり、安価なことからカップ麺や菓子類、パン、カレー、ドレッシングなどの様々な加工食品に使われています。

原材料名が植物油や植物油脂などの表示のため、摂っていることに気づきにくく、注意が必要です！



★今の食事に良い油をプラスして、悪い油を減らしましょう！

## 不足しがちな油はこれ！

オメガ3系脂肪酸

αリノレン酸：えごま油やあまに油

◎中性脂肪を下げ、血液をサラサラにする

★酸化しやすいので加熱せずに  
サラダなどの生食で



EPA,DHA：魚介類

◎善玉コレステロールを上げ、中性脂肪を下げる  
抗アレルギーなどの作用もあります

★酸化しやすく煮たり焼いたりすると  
流出しやすいため、新鮮な魚を選び、  
お刺身や水煮の缶詰で。



\*缶詰の油漬けタイプは煮汁を捨てて植物油に漬けていることが多いので、  
水煮のほうがおススメ！

## 植物油や魚油の酸化に要注意！！

植物油や魚油は酸化すると身体に有害な過酸化脂質が生まれます。

油を酸化させる三大要因は熱、空気、光です。開封後は冷暗所で保管し2~3か月で使い切ります。えごま油やあまに油は開封したら冷蔵庫へ。

劣化した油は嫌な匂いや色が濃くなります。揚げ油は泡が消えにくい、粘りが出れば酸化のサインです。

\*オリーブオイルやなたね油は酸化しにくいので加熱調理での普段使いにおすすめです。

## 油を摂りすぎないための心がけ

### ★ 調理ではちょっと工夫

- ・計量して油をつかう
- ・食材は大きめに切る(油の付着率を減らす)
- ・脂身の少ない肉を選ぶ
- ・煮込みでは油を取り除く

### ★ 成分表示の脂質量を確認することを習慣に！

※私たちが食べている油のうち、調理で使う油など目に見える油は2割程度で、残りの8割は食材や加工食品などの成分として姿を見ないまま食べています。買う前に成分表示をチェックしましょう！

栄養成分表示 [1個(10g)あたり]	
熱量	○kcal
タンパク質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

CHECK