

健康づくりは毎日の食事から

- ▶ 規則正しく、3食食べましょう。
- ▶ 1日2回以上、主食(穀類)主菜(肉、魚、たまごの料理など)副菜(野菜、海藻、きのこの料理など)をそろえて食べるように心がけましょう。



脂質を上手に摂りましょう

脂質は種類ととりかたが大切です。飽和脂肪酸だけでなく、他の種類の脂肪酸を組み合わせる食べましょう。

食べもののあぶら(脂肪酸)の種類

LDL-コレステロールを ↑

飽和脂肪酸

- 乳脂肪
- 肉の脂肪
- パーム油など

パルミチン酸
等



LDL-コレステロールを ↓

一価不飽和脂肪酸

- オリーブ油
- なたね油など

オレイン酸
等



LDL-コレステロールを ↓

多価不飽和脂肪酸(n-6系)

- 大豆油
- ごま油
- とうもろこし油など

リノール酸
等



※とりすぎによる弊害もあるので、偏らないようにしましょう。

LDL-コレステロール 中性脂肪を ↓

多価不飽和脂肪酸(n-3系)

- 青背の魚の脂肪(さんま、いわしなど)
- えごま油など

エイコサペンタエン酸
ドコサヘキサエン酸等



食事面で気をつけたいのは、**脂質(特に飽和脂肪酸)のとりすぎ**

ただし

脂質(油)はからだに大切な栄養素です。


その動きは

- 細胞膜やホルモンを作る材料になります。
- からだを動かすエネルギー源になります。(炭水化物やたんぱく質より1g当たり2倍のエネルギーを出します。)
- 脂溶性ビタミン(A,D,E,K)の吸収を助けます。

油のとりすぎ、見えない油も要注意!

日本人が何をどれだけ食べたらいいかを示した食事摂取基準(2015年版)では、脂質の食事摂取基準を「脂肪エネルギー比率(%エネルギー)」(脂質の総エネルギーに占める割合)としてあらわしています。成人の場合は**20~30%未満**を目標量としています。脂肪エネルギー比率が30%を超える状態が続くと**肥満や脂質異常症、動脈硬化、糖尿病**など様々な生活習慣病の要因になります。

そこで

油 小さじ1  = 4g

料理法による油の摂取量

あじの塩焼き

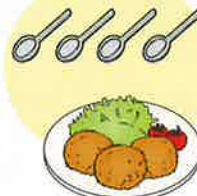


あじフライ

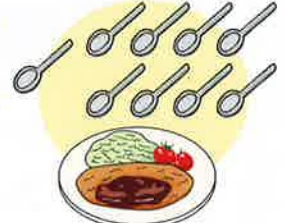


素材による油の摂取量

豚カツ(ヒレ)

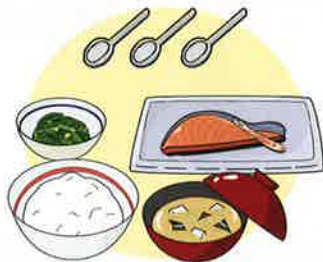


豚カツ(ロース)



献立(組合せ)による油の摂取量

(和風)焼き鮭・ほうれん草のお浸し・ごはん・みそ汁



(洋風)鮭のムニエル・ほうれん草のソテー・ごはん・みそ汁

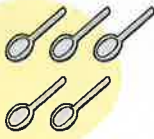


菓子・菓子パンなどに含まれる脂質

ポテトチップス(1袋85g)



蒸しパン(1個125g)

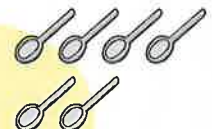


ショートケーキ(1個110g)



見えない油

カレーライス 1皿分



(豚肉 70g
カレールー 20.8g)

POINT

- ◎ 同じ調理法にかたよらないようにしましょう。
- ◎ 素材にも気をつけましょう。
- ◎ 菓子や見えない油にも目を向けましょう。

