



栄養課だより



テーマ「油の摂り方」

2022年4月
Vol.29

脂質(油)とは？

体内のエネルギー源として、炭水化物、たんぱく質に並ぶ三大栄養素の一つです。私たちの体を構成する細胞を包む細胞膜やホルモンの材料となります。また、油に溶けやすいビタミン(ビタミンD、A、K、E)の吸収を助けてくれたり、体温の保持、内臓の保護をする役割があります。

量と種類に気をつけましょう

不足も過剰もよくない

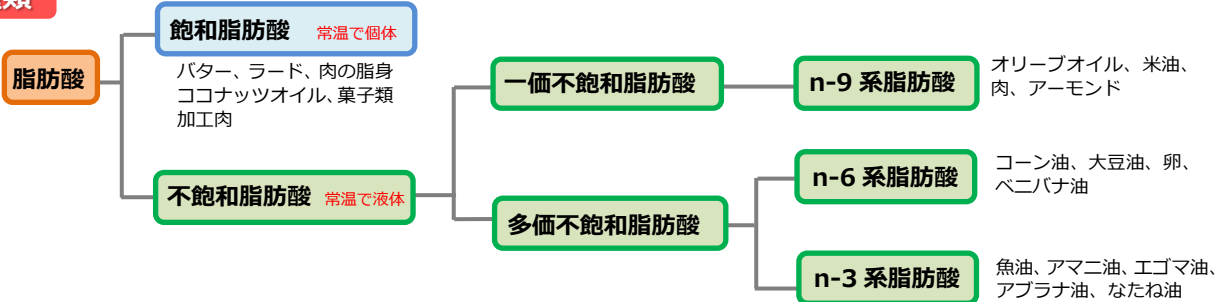
少なすぎるとエネルギー不足となり、免疫力やホルモンの分泌が低下してしまいます。一方で、摂りすぎると脂肪として体内に蓄積され、肥満や、血中の悪玉コレステロール・中性脂肪増加による生活習慣病を引き起こす可能性があります。1日に必要なエネルギーの20~30%を脂質から摂ることが望ましいです。

脂質異常症の診断基準 (空腹時採血)

LDL (悪玉) コレステロール	140mg/dL以上	高コレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDL (善玉) コレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセリド (中性脂肪)	150mg/dL以上	高トリグリセリド血症

LDL-コレステロールは悪玉コレステロールとも呼ばれ、動脈硬化を促進します。一方、**HDL-コレステロール**は善玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎたコレステロールを回収します。さらに、血管壁の脂肪を取り除いて動脈硬化を抑制する働きがあります。
トリグリセリド (中性脂肪)は血液により全身に運ばれエネルギー源として利用されます。余ったものは体内の内臓脂肪などに蓄えられます。

種類



油の摂取ポイント

飽和脂肪酸

- ・ラード、脂の多い肉、加工肉の過剰摂取に注意しましょう。
- ・牛乳、バター、チーズなどの乳製品はたんぱく質やカルシウムが摂取できる利点を考え、低脂肪・無脂肪のものを選択するようにしましょう。
- ・ケーキ、カスタードクリームを使用したお菓子の過剰摂取は控えましょう。

量に注意したい油

Memo

- 飽和脂肪酸の摂取を減らすことで心血管疾患の減少、総コレステロール・悪玉コレステロールの低下が報告されています。

不飽和脂肪酸

- ・調理の際はオリーブオイル、大豆油、アマニ油などを使用するのがおすすめです。
- ・魚の摂取を心がけましょう。
- ・大豆や大豆加工品を十分に摂取しましょう。
- ・マーガリンやショートニングには注意しましょう。

摂りたい油

Memo

- n-3系脂肪酸の摂取量増加により、冠動脈疾患発症の抑制や中性脂肪の低下が報告されています。
- マーガリンやショートニングは不飽和脂肪酸に分類されますが、油脂の加工・精製によってできるトランス脂肪酸が多く含まれています。日常的にトランス脂肪酸を多くとりすぎている場合には、少ない場合と比較してHDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールを増加させるため、心臓病のリスクが高まることが示されています。