

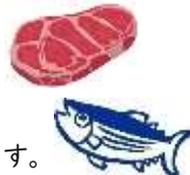


環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 7月号 Vol.153

4月号では「脂質」の基礎知識を、5月号では「脂質の摂り過ぎによる健康への悪影響」をテーマにしました。
 今月は「脂質の摂り過ぎによる悪影響を防ぐコツ」がテーマです!

復習しましょう!

脂質を構成する脂肪酸には、大きく分けて**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**の2種類があります。
飽和脂肪酸は、血液中の**中性脂肪**や**コレステロールを増やす脂質のため、摂り過ぎに注意が必要**ですが、
不飽和脂肪酸は、血液中の**コレステロールを下げる作用があり、体によいとされる脂質**です。
 不飽和脂肪酸には一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸があり、多価不飽和脂肪酸には体内で合成できない「**n-3系脂肪酸(オメガ3脂肪酸)**」、「**n-6系脂肪酸(オメガ6脂肪酸)**」があります。
 この二つは必須脂肪酸と呼ばれ、食事からの摂取が不可欠な栄養素です。



脂質の摂り過ぎによる悪影響を防ぐためのコツ その①

脂質は摂り過ぎないこと、摂取の際は種類に気を付けることなどが重要です。
 下記のコツを参考に、できるところから食生活の改善に取り組んでいってくださいね!

1. 飽和脂肪酸を摂り過ぎない

飽和脂肪酸は肉類の脂身や鶏肉の皮、ラード、バターや生クリームなどの乳製品、パーム油、ココナッツミルクなどに多く含まれています。



2. コレステロールを摂り過ぎない

コレステロールは動物性食品に含まれ、卵の他に食用動物や魚の内臓類、魚卵類、バターなどに多く含まれています。



3. トランス脂肪酸を摂り過ぎない

トランス脂肪酸はマーガリンやショートニング、ファットスプレッド、それらを原材料に使ったケーキやドーナツなどの洋菓子、パン、揚げ物などに含まれています。



4. 多価不飽和脂肪酸を含む食品を選ぶ

多価不飽和脂肪酸は植物や魚の油脂に多く含まれます。
 特にn-3系不飽和脂肪酸は魚類に多く、なかでもEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は青魚に多く含まれています。



5. 調理法を工夫する

調理にはオリーブ油や菜種油(キャノーラ油)を使い、蒸す、煮る、電子レンジなどの調理法にすれば油の摂取を減らすことができます。
 肉類は下ゆでや湯通し、赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選び、調理前に脂身や皮を取り除きましょう。



6. 食物繊維を積極的に摂る

食物繊維には脂質や糖質、ナトリウムを吸着して体外に排出するはたらきがあります。
 食物繊維は魚介類や肉類などの動物性の食品にはほとんど含まれておらず、野菜やいも類、きのこ類、豆類、穀類などに多く含まれています。



脂質の摂り過ぎによる悪影響を防ぐためのコツ その②

忙しくて調理する時間がないという方は下記のキーワードをもとに、低脂質の商品を探してみたいかがでしょうか?
 カレーやプロテインバー、スナック菓子やゼリー飲料など、たくさんの商品があって試してみたいくなりますよ!

脂質ゼロ

脂質控えめ

低脂質

低カロリー

カロリーだけでなく、食品の脂質含有量や含まれている脂質の種類、調理法にも意識を向けながら、健康的な食事を心掛けましょう!

