

少なすぎるのも問題、多すぎるのは大問題 からだに“良い油”と“悪い油”

血中脂質バランスを整える！

悪玉コレステロールを下げる！

エネルギー源。中性脂肪やコレステロールの原料

☆脂質の種類は大きく分けて3つ



多価不飽和脂肪酸

体内で作ることができない必須脂肪酸。

二つの種類があります。

- n-6系(リノール酸)⇒オメガ6
…ごま油、ひまわり油、肝油、レバー
- n-3系(α-リノレン酸)⇒オメガ3
…しそ油、亜麻仁油、背青魚

背青魚には抗血栓作用も

一価不飽和脂肪酸

オリーブ油、キャノーラ油、紅花油、マカダミアナッツ

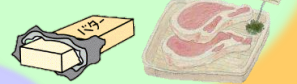


しそ油・亜麻仁油には高血圧予防効果も！

飽和脂肪酸

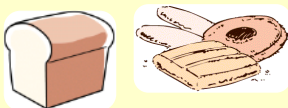
常温で白く固まる脂肪。動物性油脂に多く含まれます。

バター、ラード、ヘッドなど



悪玉コレステロールを下げる！

見えない油に注意



油をとりすぎない工夫

油料理は1食で1品



動物性油脂（飽和脂肪酸）を減らす

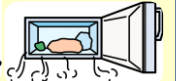
【調理で減らす】



揚げ物・炒め物



網焼き・レンジ蒸し
またはゆでこぼす



【使用部位を変える】

豚ロース→豚ヒレ肉
(1食当り脂質18.1g→1.4g)
ベーコン→ロースハム
(1食当り脂質11.7g→4.2g)



※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識 MCTオイル

近年、「脂肪がつきにくい」「認知症予防に効果がある」と話題の中鎖脂肪酸（MCT）。某サッカー選手も取り入れてるとか。水になじみやすいので、食べた後に分解されエネルギーになりやすいのが特徴で、濃厚流動食や栄養補助食品にも配合されています。ココナッツオイルやパーム油に多く含まれ、MCTオイルとして製品化されています。ダイエット効果や運動のパフォーマンスを向上させるなど様々な効用が言われていますが、動物実験での結果であったり、症例数が少ないなど、まだまだ研究段階。食べ慣れていない人が一度に多く摂取すると、下痢や腹痛・吐き気を起こすことがあるので、注意が必要です。また、ビタミンB群などの脂溶性ビタミンの吸収を阻害されますので、通常の脂質もとりたいところ。あくまで“油”。とりすぎは、肥満の原因になりますので、ご注意ください。

加齢も、メバル、鰻、鯉、穴子、鰻、鮎、石鯛、イワ、太刀魚、鱸、剣先イカ、アサギ、シメジ、6月の旬：筍、アスパラ、じゆんさい、ふき、玉ねぎ、にんにく、梅、とうもろこし、枝豆、キャベツ、なす、胡瓜、空豆、じゃが芋、茗荷、ニラ、南瓜、さやいんげん、つるむらさき、苦瓜、わかめ、びわ、ブルーベリー、杏子、さくらんぼ

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

