



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 4月号 Vol.150

保健指導により、みなさん共通の問題として「脂質の高さ」が指摘されましたので、今月から「脂質」をテーマにします。今回は脂質の基礎知識です。指摘されなかった方も「脂質」ってナニ？ という方は、これをきっかけに、食事を見直してみましよう！

脂質とは？

- ◇ 炭水化物、タンパク質と並ぶエネルギー産生栄養素のひとつ
- ◇ 効率のよいエネルギー源で、1gあたり約9kcal(タンパク質や糖質の約2倍)
- ◇ 細胞膜やホルモンの構成成分として重要な栄養素
- ◇ 脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、体温の保持、内臓の保護をする

脂質は私たちの体にとっては欠かせない三大栄養素の一つですが、脂質は摂り過ぎると肥満などの原因になるため注意が必要です。

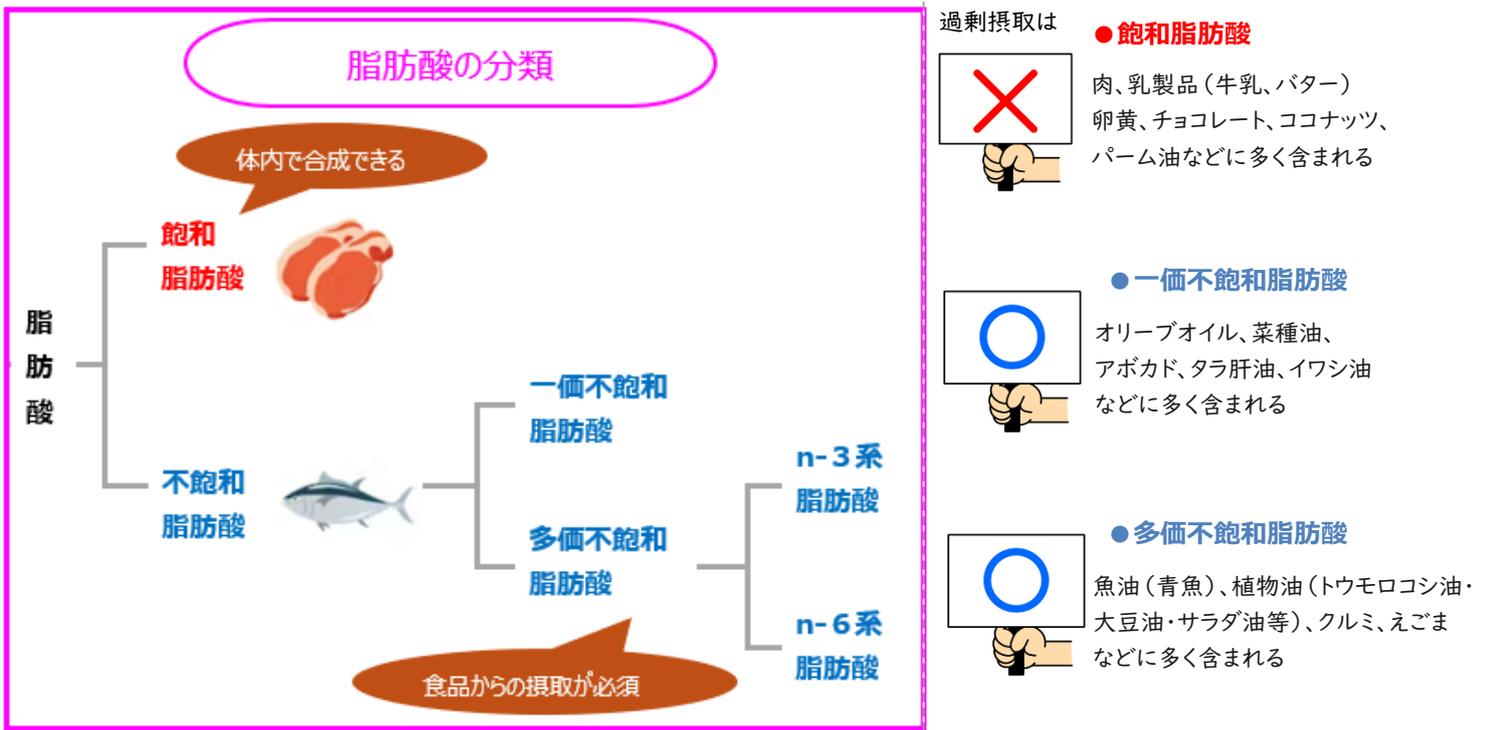


脂肪酸の種類

脂質を構成している「脂肪酸」は、肉や乳製品の脂など**常温で固体の飽和脂肪酸**と、植物や魚の油など**常温で液体の不飽和脂肪酸**に分けられます。

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。



血液サラサラ、動脈硬化などの予防にも

脂肪酸の中でもn-3系脂肪酸はアレルギー疾患の予防に役立ち、血液をサラサラにして血栓を予防したり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する働きが期待されています。

さらに糖尿病、乳がん、大腸がん、肝がん、加齢黄斑変性症の予防や、最近では認知障害やうつ病に対しても予防効果を示す可能性があり注目されています。

「脂質」と聞くと、脂肪を連想して太りそう、体に悪そうだと敬遠されてしまいがちですが、質のよい油は生活習慣病の予防につながり、健康状態をよくすることに役立ちます。

量より質を意識して、毎日の食事に魚、アマニ油を取り入れるのがおすすめです。

仕事での空腹には、おやつコーナーのナッツをどうぞ！

