



栄養部便い2017年



～油について 第1弾～

油は摂りすぎてしまう問題から「量」の問題ばかり注目されがちですが、その作用は「質」にも左右されます。第1弾は油の種類や特徴、摂り方などを紹介します。

●油を多く含む食品

油を構成している脂肪酸には**飽和脂肪酸**、**一価不飽和脂肪酸**、**多価不飽和脂肪酸**があります。

飽和脂肪酸

牛脂、ラード、バター、ココナッツオイルなど

一価不飽和脂肪酸

オリーブ油など

脂質は種類に関係なく
1g=9kcalです

* 血液中のLDLコレステロール(悪玉)の酸化を抑制して、動脈硬化の進行の予防に働く。
* オリーブを絞っただけの「バージンオイル」、絞って精製した「ピュアオイル」がある。バージンオイルの最高級品がエクストラバージンオイル。

多価不飽和脂肪

コーン油、サンフラワー油、紅花油、大豆油、えごま油、魚油など



●油の摂り方

血中コレステロールを上げる食品・下げる食品を意識した食事を心がけましょう。油・果物は摂りすぎ注意!



飽和脂肪酸を多く含む食品

脂身の多い肉、チョコレート、卵黄、ポテトチップス、バター、チーズなどの乳脂肪分とその加工品



不飽和脂肪酸を多く含む食品

大豆製品、野菜、海藻、果物、青身魚、植物性油(ピーナッツ・ヤシ油以外)



コレステロールを多く含む食品の 食べ過ぎに注意しよう!

血液中のコレステロールは「肝臓で作られるもの」と「小腸で食事から吸収されるもの」の2つあります。脂っこい食事やコレステロールの多い食事をする、小腸からの吸収が増え、血液中のコレステロールの値が上昇してしまうので気をつけましょう!

コレステロールの多い食品

卵、魚卵、マヨネーズ、レバーなど



ご相談は栄養部まで



