

脂質の種類と体への影響

脂質は主に脂肪酸から構成され、それによって性質が決定されます。
脂肪酸は大きく分けて「**飽和脂肪酸**」と「**不飽和脂肪酸**」があります。

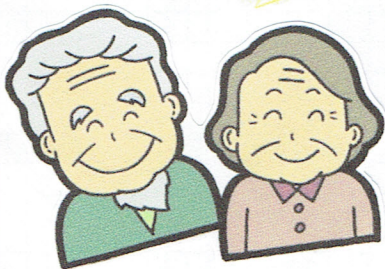
	飽和脂肪酸 (常温で固体)	不飽和脂肪酸 (常温で液体)
働き	<ul style="list-style-type: none"> 中性脂肪やコレステロールを増やす エネルギー源や身体を作る成分となる 	<ul style="list-style-type: none"> 悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす エネルギー源や身体を作る成分となる
不足すると...	<ul style="list-style-type: none"> 血管がもろくなる 脳出血 など 	<ul style="list-style-type: none"> 発育不足 ・皮膚炎 動脈硬化 など
摂りすぎると...	<ul style="list-style-type: none"> 肥満 ・動脈硬化 心筋梗塞 ・脳梗塞 など 	<ul style="list-style-type: none"> 肥満 ・吐き気 ・軟便 アレルギー症状を緩和するなど
含有する主な食品	<ul style="list-style-type: none"> 乳製品 ・バター チーズ ・アイスクリーム 肉の脂身 など 	<ul style="list-style-type: none"> オリーブ油 ・ナッツ類 アボガド ・紅花油 ・米油 大豆製品 ・大豆油 ・コーン油 ごま油 ・青魚 など



健康を維持していくためには、**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**をバランスよく摂るようにしましょう！



ココナッツオイル



ココナッツオイルがアルツハイマー病の症状を緩和させるといわれています。ココナッツに多く含まれるMCT(中鎖脂肪酸)は、母乳や牛乳にも含まれる天然成分で、消化吸収がよく、摂取後にアルツハイマー病症状の改善が見られたり、また記憶力の低下を抑制するといった報告がされています。今後のアルツハイマー病の進行抑制、予防への研究が注目されています。

脂質のこと気になりますか？



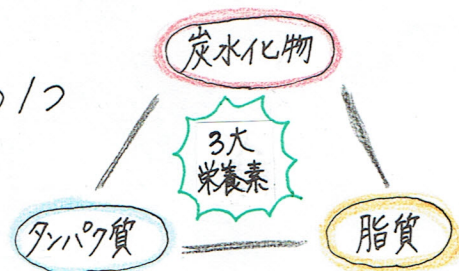
「アブラ」と聞くとどのようなイメージをもちますか？

体に悪そう、コレステロールが上がる、ダイエットの敵などと感じる方が多いのではないのでしょうか。しかしアブラは、摂る種類や量によって効果も様々です。

最近では、認知症の症状を緩和するという研究データが出て注目されているものもあります。

脂質とは

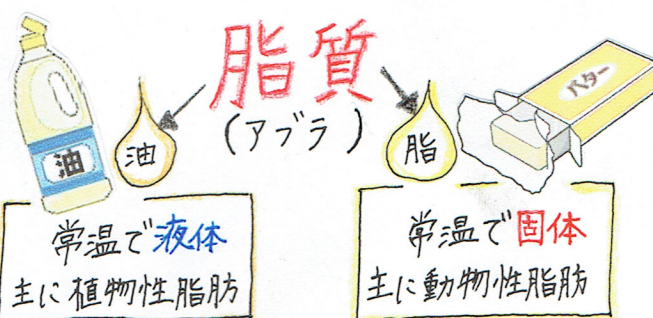
- 健康を維持するために必要な3大栄養素の一つ
- 細胞膜や角膜、ホルモンなどの構成成分
- 1g当たり9kcalのエネルギーが摂れる



脂質はどのくらい摂ったら良いの？

1日の摂取目安量 (g)

	男性	女性
18歳～29歳	59～74	43～54
30歳～49歳	59～74	44～56
50歳～69歳	54～68	43～54
70歳以上	49～61	38～47



ただし、注意するのは1日に摂る脂質量 = 見えるアブラ + 見えにくいアブラ ということです。

見えるアブラ

調理や食事の際に自分で加えるもの

植物油・バター・マーガリン
ドレッシング・マヨネーズ など

見えにくいアブラ

食品に含まれているもの

揚げ物・洋菓子類・菓子パン
ラーメン・カレーなどの加工食品
肉・魚・乳製品などの素材

