

12月給食だより

2022年12月号 ～～ふじみ保育園～～

脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎではいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

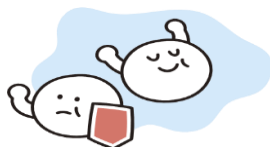
★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。

体を動かすエネルギー源



体温を保持し臓器を守る



脳や神経系の機能を保つ



細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料

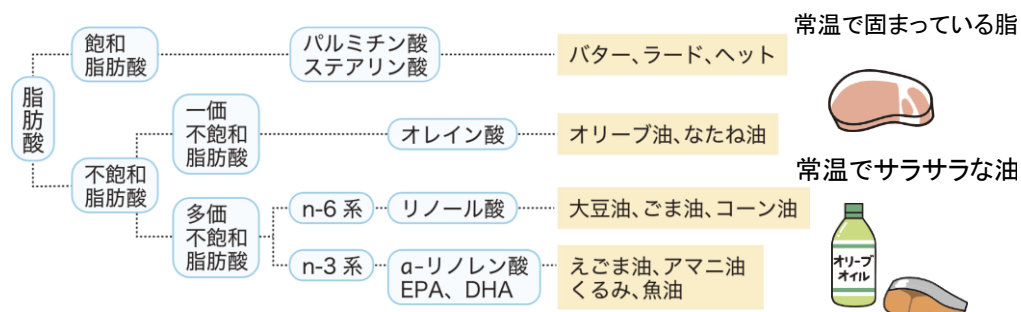


脂溶性ビタミンの吸収を促す



★脂肪酸の種類と健康への影響

食品中の脂質は、分解すると「脂肪酸」になります。健康のためには、何から摂取するかが重要です。



＜肉の脂やバターなどに含まれる脂肪酸＞

動物の脂肪に含まれる飽和脂肪酸は、エネルギー源として使われますが、とりすぎると血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、生活習慣病の原因となります。

＜オリーブ油やなたね油などに含まれる脂肪酸＞

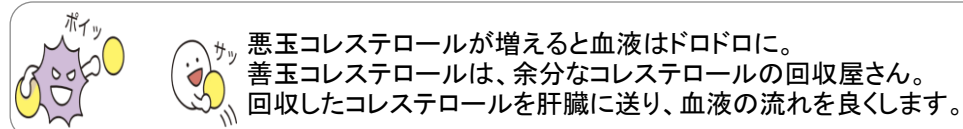
オリーブ油やなたね油に含まれるオレイン酸は、動脈硬化を予防すると言われています。オリーブ油は、健康的な地中海食の食材として有名です。

＜ごま油や大豆油などに含まれる脂肪酸＞

ごま油や大豆油、コーン油に含まれるリノール酸は、悪玉コレステロールを減らすはたらきがあります。とり過ぎると、善玉コレステロールも減らしてしまい、それが動脈硬化につながるということがわかっています。

＜アマニ油や魚油などに含まれる脂肪酸＞

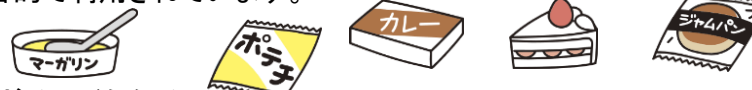
アマニ油やえごま油、そして魚油には悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる一方で、善玉コレステロールを増やすはたらきがあり、心疾患を予防します。



★注意が必要なトランス脂肪酸

・トランス脂肪酸とは

油脂を固体化している代表的な食品はマーガリン。その他にもサクツとした食感のためにスナック菓子に添加したり、油脂の劣化防止のためなど、様々な目的で利用されています。



・とり過ぎるとどうなる？

トランス脂肪酸は、善玉コレステロールを減らしてしまいます。そのため、とり過ぎると狭心症や心筋梗塞といった心疾患の発症リスクを高めると言われています。

★上手な脂質のとり方

食品の選び方に気を付けて健康に悪い脂質を減らしましょう



主食は「パン」より「米」 主菜は「肉」より「魚」 おやつは「洋風」より「和風」

良い油(オリーブ油、なたね油)を上手に活用

炊飯時にトマトとオリーブ油を加えて簡単ピラフ



①炊飯器に米2合と角切りにしたトマト(中1個)を入れて普通の水加減にする。

②オリーブ油小さじ2・コンソメ小さじ1を加えて普通に炊飯する。