



体に良いあぶら

悪いあぶら



★ポイント★

摂りすぎると肥満や生活習慣病の元になるあぶら。
正しく摂取すれば健康やダイエットに役立ちます！！

→ あぶらの性質は脂肪酸の種類によって決まる。

※悪玉:LDL コレステロール 善玉:HDL コレステロール

脂肪酸:飽和脂肪酸					脂肪酸:不飽和脂肪酸				
短鎖	中鎖	長鎖			一価不飽和脂肪酸 (n-9系)	多価不飽和脂肪酸(必須脂肪酸)			
						n-6系	n-3系		
酪酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	パルミチン酸	ステアリン酸	オレイン酸	リノール酸	αリノレン酸	EPA	DHA
バター・乳製品	ココナッツオイル	パーム油	バター・牛脂・豚脂	牛脂・豚脂	オリーブオイル・ひまわり油・紅花油	コーン油・大豆油・ごま油	アマニ油・えごま油	青魚	
<p>注目！！</p> <p>主にエネルギーとなる。悪玉を増加させる。中鎖脂肪酸はエネルギーに変換されやすい。</p>					悪玉を減少させる。善玉には影響しない。	悪玉、善玉ともに減少させる。炎症を引き起こす原因となる。酸化しやすい。	心血管疾患、脳卒中罹患率の低下に効果。糖尿病やがん、認知症、うつ症状に効果。酸化しやすい。		
★オススメ調理法★					揚げ油、炒め油	揚げ油、炒め油	生食(ドレッシング等)		
摂りすぎない									

ココナッツオイル



★ダイエット効果★

原材料:ココヤシの果実
特徴:中鎖脂肪酸を主成分。
脂肪になりにくい。
食欲抑制効果あり。

バター



主な原材料:牛の乳脂肪
特徴:製菓や製パンに使用。西洋料理の風味づけにも。

オリーブオイル



原材料:オリーブの果実
特徴:地中海沿岸で古くから使用。エキストラバージンオイルはより成分が凝縮。

コーン油



原材料:トウモロコシの胚芽
特徴:加熱に強い。揚げ油、炒め物に使用。コレステロールを下げる。

ごま油



原材料:ごまの種子
特徴:ビタミンEと、ゴマリグナン(ゴマポリフェノール)やセサミンによる抗酸化作用。カルシウム鉄分も豊富。

えごま油



原材料:エゴマ(シソ科)の種子
特徴:最も多くα-リノレン酸を含む植物油。

マーガリン



原材料：精製油、発酵乳、食塩、ビタミン類など

特徴：**トランス脂肪酸**を含む。

アマニ油



原材料：亜麻の種子

特徴：抗酸化作用。
脂質代謝の改善効果。
非常に酸化しやすい。

青魚



青魚に多いEPAやDHAは

n-3系脂肪酸。n-3系脂肪酸は、魚から摂るとタンパク質も同時に摂れる。アマニ油大さじ1杯はさば一切れに相当。

一日のあぶらの量

一日に摂取する脂質は、総エネルギーの20~30%が目標。

バターや炒め油など見えるあぶらの一日量は **大さじ2杯弱** (厚労省)



肉を食べる時のあぶらの摂り方

肉の脂肪は飽和脂肪酸が多く、悪玉コレステロールが上昇する。

植物油はコレステロールを直接上昇させない。

⇒赤身肉を選び、植物油で調理すると脂質バランスOK！！



良いあぶらのバランスは？

加工食品にはn-6系(コーン油、大豆油)が多く使われているため、

n-3系(青魚やアマニ油、えごま油など)を意識して摂る。

バランスは「1 : 4」

n-6系 n-3系

1 : 4



トランス脂肪酸とは？

トランス脂肪酸を多く含む食品

- 脂肪酸のひとつ
- 加工・精製された油脂(マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング)と、それを材料とするケーキ、ドーナツなどに多く含む→
- 悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らす→**摂りすぎると心臓病のリスクが上昇！！**
- 米国…2018年までに食品添加の全廃が決定
- 「日本人は一般的にトランス脂肪酸の摂取量が少なく、リスクが低い」
⇒表示の義務や含有量について国内での基準はない
⇒**多く含む加工品を控える**ことが有効。
- トランス脂肪酸に限らず、脂質そのものや塩分を摂りすぎないことが、生活習慣病のリスク回避につながる

ケーキ
クッキー



ポテト
ドーナツ



マーガリン パン コーヒーフレッシュ…など

よいあぶらをバランスよく摂り、
生活習慣病の予防を図りましょう！！