



栄養科だより2月号



アブラの摂り方マニュアル

アブラはカロリーやコレステロールが多いので摂るのは控えましょう、とみなさん1度は言われたり、聞いたことはありませんか？アブラには様々な種類があり、からだにとっては敵にも味方にもなります。アブラを正しく理解して上手に摂取してみましょう。

★☆☆ アブラの分類 ☆☆☆

脂肪酸	形態	特徴	含まれる食品	体への作用・食べ方	おすすめ	
飽和脂肪酸	常温で固体 	からだにたまりやすい	体内で合成可能	クリーム・バターなどの乳製品、ラードなど肉の脂、手羽先、ベーコン、コナツオイルなど	摂取しすぎると脂質異常症に。肥満、運動不足の場合は控える 	△
トランス脂肪酸			—	マーガリン、ファットスプレット、ショートニング、これらを使った焼き菓子、揚げ物、レトルト食品など	心臓病のリスクになるため、なるべく摂取しない。	×
不飽和脂肪酸	常温で液体 	からだにたまりにくい	体内で合成可能	オリーブオイル、キャノーラオイル、米油、カシューナッツ、ピーナッツ、アボカドなど	悪玉コレステロールを下げる効果がある。油は揚げ物にオススメだが、繰り返しの利用は避ける(酸化するため)	○
			体内で合成不可能	サラダ油、紅花油、コーン油、大豆油、ごま油、レストラン等での油料理など	過剰摂取の傾向があるため意識して控える必要がある。炒め・焼き料理に少量利用する。	△
			体内で合成不可能	エゴマオイル、くるみ等のナッツオイル、亜麻仁油、青魚、など	中性脂肪を下げ、善玉コレステロールを増やす効果もある。加熱に弱いのでそのまま食べる。魚は焼いてOK。	◎

★コレステロールが高い...！食べ方を見直そう！

その1: 余分な油脂は控えよう

→無意識にアブラを摂取していることも多いので、肉は赤身肉を選ぶようにしたり、魚料理を増やしましょう。缶詰などは手軽に魚を摂取できます。

その2: 食物繊維をたっぷり摂ろう

→野菜や海藻、きのこ類はアブラの吸収を抑える作用があります。

その3: 抗酸化ビタミンを摂ろう

→緑黄色野菜(ほうれん草、人参など)に多く含まれています。

果物にも含まれるため、1日1種類程度間食に取り入れるのもおすすめです。

