



体に良いのはどっち？ バターVSマーガリン

食生活の変化からご飯よりもパン派の方が増えている印象があります。パン派の皆さんは何をつけて食べていますか？今回は定番のバターとマーガリンを比べてみました。



バターが良さそうだけど値段も高いし…
マーガリンはトランス型脂肪酸が気になる…



バター

- ・コクがあり香りが良い
- ・乳脂肪分が主体で飽和脂肪酸とコレステロールが多い
⇒生活習慣病のリスク増
- ・自然由来のトランス型脂肪酸も少量含まれている



マーガリン

- ・あっさりとした味わい
- ・植物油が主体で不飽和脂肪酸が多い
⇒生活習慣病のリスク低
- ・水素添加によってトランス型脂肪酸が含まれるが、今は低減された商品も多く出ている

飽和脂肪酸とは…

肉やバターに多く含まれ、体に必要な栄養素ですが、取り過ぎが問題になっています

トランス型脂肪酸とは…

LDLコレステロール(悪玉)を増やし、HDLコレステロール(善玉)を減らすと言われている

結論

それぞれの特徴を理解して自分の食生活に合わせて上手に選べれば**どちらでもOK!**



油の1日の目安は
大さじ1~2杯です

オススメレシピ



★材料

好きなパン 1~2枚
オリーブオイル 小さじ2

油脂の中でも
良いとこどりの
オリーブオイルの活用

パンにオリーブオイルをつけるのもおいしいです♪
植物油なので不飽和脂肪酸やビタミンEが多く、
動脈硬化や生活習慣病の予防、便秘の時にも
効果あり◎ぜひお試しください。

Follow me! /



@HOSHIEYOUKA