



これホント？ 食のギモンに お答えします

第1回 脂質のとり方

カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！
どうしたら健康な食生活を送れる？！

皆さんの素朴な疑問について解説します



ギモン1 脂質はからだにとって必要なの？

答え 脂質はとても必要な栄養素です。



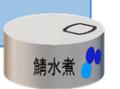
脂質の主な働き	1gあたりエネルギー	1日の摂取目安量
<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー源 ・細胞膜やホルモンなどの材料 ・皮膚のうるおい保持 ・ビタミンA・Eなどの吸収を助ける 	<p>9kcal</p> <p>※炭水化物、たんぱく →4kcal</p>	<p>1日のエネルギー比 20～30%</p> <p>例えば 60歳の目安量 男性49～73g 女性37～55g</p>

ギモン2 からだに良い油とは？

答え からだに良い油の代表はえごま油やオリーブ油、魚油などです。
それらの油を構成する脂肪酸の働きがからだに良いとされています。

食品に含まれる 主な脂肪酸(例)	主な働き(効果)	主に含まれている食品(例)
オレイン酸 n-9系	LDLコレステロールを下げる	オリーブ油、キャノーラ油、卵 (加熱調理にも使える)
リノール酸★ n-6系		くるみ、ゴマ油、大豆油 (加熱調理にも使える)
αリノレン酸★	心疾患リスクを減らす 中性脂肪を下げる HDLコレステロールを上げる 認知機能の低下予防(EPA、DHA)	アマニ油、えごま油、くるみ (加熱調理には向かない)
EPA n-3系		マグロ、ぶり、さば、さんま (刺身や缶詰、フライパン調理で)
DHA		

★必須脂肪酸：体内で合成できないので、食物として摂取すべき脂肪酸。成長や皮膚の状態を正常に保つ、
脳神経機能の維持等の働きに関係している。



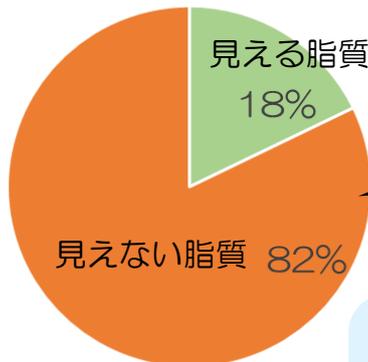
からだに良いものでも、脂質です。とり過ぎに注意しましょう。



ギモン3 見えない脂質とは？

答え

脂質は多くの食品に含まれていて、1日に摂取する脂質の8割以上が「見えない脂質」です（下グラフ参照）。



調理に使う炒め油やパンに塗るバターなど

肉・魚・加工食品・菓子など食品中に含まれている



食品に含まれる脂質量



カレー1皿分(20g)6.8g



ウインナー2本(20g)6.1g



ショートケーキ1切れ(100g)14.7g



ハンバーグ 1個(150g)18.3g



ミックスナッツ(20g)11.7g



アボカド1/2個(75g)13.1g



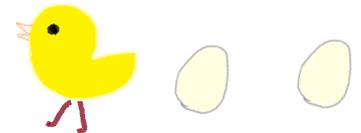
ポテトチップス(60g)21.1g

〔令和元年度国民健康・栄養調査結果より算出〕

ギモン4 卵はコレステロール値を上げる？

答え

コレステロールの主な摂取源は卵ですが、食事由来のコレステロールは体内で作られる量の1/3~1/7です。卵は良質なたんぱく質以外にもビタミンAや鉄分も豊富ですので、1日1個程度を食べるのなら、コレステロールへの影響もほとんどありません。



ギモン5 血中脂質を上げる食事は？

答え

アルコールや過剰の炭水化物は中性脂肪を上げ、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸はコレステロール値を上げます。

中性脂肪を上げやすい食品(例)	菓子、菓子パン、お酒、ジュース、主食メインの食事	
各脂質を多く含む食品(例)	コレステロール	卵、たらこ、ししゃも、いか、たこ、えび、洋菓子類
	飽和脂肪酸	肉類、バター、チーズ、ショートニング、マーガリン、チョコレート、ポテトチップス
	トランス脂肪酸	ショートニング、マーガリン、菓子パン、スナック菓子、クッキー、パイ



ご飯の量を気にする方は多いですが、菓子パンやお酒、つまみは気にせず食事全体のバランスが崩れては本末転倒です。何気なく口にしてしまうものにも注意してみましょう。

【参考】

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
日本人の食事摂取基準(2020年版)
化学と生物Vol.28, No.3(1990)
国立健康・栄養研究所HP

前橋市国民健康保険課 保健指導室
2021.6月作成