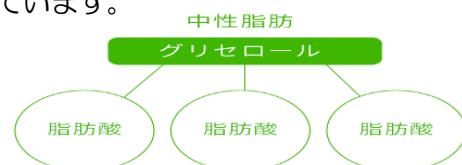




## 油と健康



「植物油」は人間にとって大切な3大栄養素の1つである「脂質」の供給源。植物油や一般の食品に含まれる「脂質」はおもに中性脂肪。「グリセロール」に3つの「脂肪酸」が結合した形をしています。



### 「脂質」の働き

- ホルモンや細胞膜、角膜の構成
- 脂溶性ビタミンの吸収を促す
- 皮下脂肪として内臓を保護
- 体を冷えから守る

エネルギー源

細胞膜の構成成分



### 脂肪酸の種類

#### オメガ3 (n-3系脂肪酸)

$\alpha$ -リノレン酸 … アマニ油などに含まれる。中性脂肪値を下げる

EPA・DHA … 青魚などに含まれる。血栓予防や脳・神経の発達に関連

#### オメガ6 (n-6系脂肪酸)

リノール酸 … 大豆油、サラダ油などに含まれる。

アラキドン酸 … 卵黄・豚レバーなどに含まれる

#### オメガ9 (n-9系脂肪酸)

オレイン酸 … オリーブ油などに含まれる。悪玉コレステロールを抑制する



### 「見えない油」に気をつけて、「見える油」をとりましょう。

「見える油」 植物油やバターなど、普段の調理で使う油

「見えない油」 食品に含まれている油

大きさ1杯あたり 脂質量	
<b>植物油</b> ・オリーブオイル ・サラダ油など	14g
<b>マーガリン</b>	10g

※食品に含まれていたり、 何かに混ざっている。		1食あたり 脂質量
<b>食材に元々 含まれる脂質</b> ・牛バラ肉(100g)		50g
<b>菓子類に 使われる油</b> ・ポテトチップス 1袋(60g)		21g

### 年代別 油の摂り方

#### ●シニア世代

食べ方を工夫して効率よく栄養素を補給。サラダや炒めものなどで、植物油と一緒に野菜を食べましょう。

例) カルシウムの吸収を高めるビタミンDやKは、油と一緒に摂取することで吸収率UP!

#### ●大人世代

外食の機会なども多く、動物性の「見えない油」の摂取が増える傾向に。青魚に多く含まれているEPAには中性脂肪低下作用が、アマニ油には血圧低下作用が報告されている $\alpha$ -リノレン酸が多く含まれます。

#### ●子ども

育ち盛りの子どもにとって、油は良質なエネルギー源。青魚に多く含まれるDHAが脳の発達に重要。また、油に含まれる脂肪酸で野菜の苦みが抑えられると考えられていて、油が野菜嫌いを減らすことに役立つ報告もあります。



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

よろしければこちらのQRコードより

ピュアタウン薬局公式LINEのお友達登録もお願いします♪

