

栄養便り



油脂類について

「あぶら」と聞くと炒め物や揚げ物などの調理に使う食用油脂やバターなどバターなどイメージませんか？脂質はほとんどの食品に含まれています。私たち日本人の脂質の80%を肉類や魚介類、穀類などに含まれる、いわゆる「見えない油脂」から摂っています。今回は油脂の主な成分である脂肪酸の種類と、各食品に含まれている油脂の特徴を紹介します。

★飽和脂肪酸

牛肉やバター、牛乳などの動物性の油脂に多く含まれます。とれすぎると心血管疾患のリスクとなり、少ないと脳出血のリスクが高まります。



★不飽和脂肪酸

1、一価不飽和脂肪酸→オリーブ油などオレイン酸があります。動脈硬化を予防する効果があります。



2、n-3系多価不飽和脂肪酸→えごま油やあまに油などに含まれるα-リノレン酸魚に多く含まれるエイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)があります。EPA,DHAは心血管疾患や脳卒中を予防する効果があります。

3、n-6系多価不飽和脂肪酸

植物油に多いリノール酸や卵など動物性食品に含まれるアラキドン酸があります。善玉コレステロールも低下します。(HDLコレステロール)善玉コレステロールは体の余分なコレステロールを回収する重要な役目があります。



4、トランス脂肪酸

マーガリンやショートニング(パンや菓子類に使用)などの硬化油を工業的に生成する際に生じるのがトランス脂肪酸です。過剰な摂取は「悪玉コレステロール」を上昇させ、虚血性心疾患のリスクを高めます。



オリーブ油やえごま油、あまに油は体に良いからと、とり過ぎないようにしましょう。

油は1ccで9kcalもあり大さじ1杯半で100kcal位と高カロリーです！

とりすぎると体重増加につながります。なんでもとり過ぎは要注意です。

食品に含まれる油脂

★肉類

脂質量は牛肉の場合：もも<肩<肩ロース<サーロイン<バラ

脂身付の豚の場合：もも<肩ロース<ロース<バラ

鶏肉は皮つきと皮なしとは大きく違い、皮なしの方が脂質量は下がります。

買うときに部位の選択や脂身をとることで、かなりの脂質摂取量を減らせます。

★魚介類

調理方により EPA や DHA の量に変化し、揚げ物にすると半分位 EPA や DHA が流出するといわれます。効率よく摂取するには刺身などの生で食べるのが一番です。

煮汁ごと食べる汁物、蒸しもの、煮物、焼き物にするのも良いでしょう。

加工品は水煮などの缶詰を汁ごと利用するのもオススメです。

★穀類

ごはん・めん類

普通のごはんやめん類は脂質が低いですが、油で揚げた即席めんは脂質量が高くなります。

パン類

フランスパンはほとんど脂質を含んでいませんが、クロワッサンのような総重量の約 25%が脂質と高カロリーのパンです。一般的に菓子パン類(メロンパン、クリームパン、チョコパンなどは脂質量が多く、ショートニングやマーガリンなど悪玉コレステロールを上昇させるトランス脂肪酸が多く含まれているので、食べる頻度に注意です。

