

# いただきます。

R5.5



管理栄養士 やまだ

## 身体を作る栄養素を考えてみませんか？



### 脂質の性質と働き

脂質は炭水化物、タンパク質と並ぶエネルギー産生栄養素のひとつであり、1gあたり約9kcalとタンパク質や糖質の約2倍のエネルギーをつくり出す、効率のよいエネルギー源です。また、細胞膜やホルモンの構成成分として重要な栄養素で、脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、体温の保持、内臓の保護をする役割があります。

脂質を構成している「脂肪酸」は、肉や乳製品の脂など常温で固体の飽和脂肪酸と、植物や魚の油など常温で液体の不飽和脂肪酸に分けられます。

不飽和脂肪酸には一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸があり、多価不飽和脂肪酸には体内で合成できないn-3系脂肪酸（オメガ3脂肪酸）、n-6系脂肪酸（オメガ6脂肪酸）があります。この二つは必須脂肪酸と呼ばれ、食事からの摂取が不可欠な栄養素です。

### 摂取のポイント

脂質は調理に使う油や調味料だけでなく食材自体にも含まれます。摂り過ぎが気になる場合は蒸す、煮るなどの調理法にすれば油の摂取を減らすことができます。また、摂り過ぎた脂質の吸収を抑える働きのある食物繊維を豊富に含む野菜や海藻、きのこ類を積極的に摂取するのもよいでしょう。脂質の一種であるコレステロールは体に良くないイメージがあるかもしれませんが、細胞膜やホルモン、胆汁酸の生成に必要不可欠な物質です。しかし、コレステロール値が高くなりすぎると動脈硬化が進み、放置すると脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。

血液中のコレステロールにはLDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きがあります。増えすぎると動脈硬化を起こすため「悪玉コレステロール」といわれています。HDLコレステロールは余剰なコレステロールを回収し肝臓に戻す働きからコレステロールの掃除役とされ、「善玉コレステロール」といわれています。

### 摂取の注意点

#### 摂取不足

現代の食生活では脂質は不足しにくいといわれています。しかし、不足すると、ホルモンバランスの乱れ、エネルギー不足、体力低下、皮膚炎、脳出血を引き起こす可能性があります。

#### 過剰摂取

脂質はエネルギー量が多いため、摂り過ぎるとエネルギー過剰となり、肥満になるおそれがあります。また、動脈硬化、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病、糖尿病、大腸がん、乳がん、前立腺がん、冠動脈疾患のリスクが増加します。調理に使う油に気を付けていても、食品に含まれる脂質で摂りすぎてしまうことがあるので注意しましょう。

出典：引用文献 大塚製薬 栄養カレッジ 令和5年3月29日

## ⚠️ 防災メモ

### 災害時の食事、何日分備えていますか？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。

また、**災害支援物資が3日以上到藩しないこと**や、**物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないこと**が想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分**の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

農林水産省HP「災害に備えたストックガイド」より