

# 栄養通！！vol.8

平成 24 年 11 月発行  
「栄養通！！」 8 号  
発行責任者  
多摩南部地域病院栄養科

## 油脂は質と量が肝心

### 質 油脂にはどんな種類があるのでしょうか？

#### ★動物性油脂(魚油を除く)

バターやラード、肉や乳製品に含まれる脂は摂り過ぎると血液中のコレステロールを増やします。摂り過ぎに注意しましょう。



#### ★植物性油脂(コナツツ油、パーム油等のヤシ油を除く)

サラダ油やオリーブ油など植物由来の油は適量の摂る事によって血液中のコレステロールを減少させる効果が期待できます。



魚の脂は体に良いと聞いた事があるけどどうですか？

#### ★魚の脂

特にサバやイワシ、サンマなどの背の青い魚の脂は血液中のコレステロールなどを減らし、血液の固まりを作るのを防ぎます。



CM や広告で「コレステロールを下げる」「脂肪がつきにくい」と謳っている商品はヒトにおいての有効性、安全性が確認されているもので、**特定保健用食品**といわれているものです。しかし、これらの商品は摂ればとるほど体に良いというわけではありません。**普段使用していた油脂に代え、**

「コレステロールを下げる」と謳う商品がありますが、本当ですか？



**適量の摂取に留めることで初めて効果が期待できます。**  
使い過ぎれば本末転倒、結果として脂質の過剰摂取となり逆効果になってしまいます。



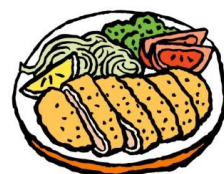
### 量 1日どのくらいが適量なのでしょうか？

個人差はありますが調理に使用する油脂は**1日当たり大匙1杯程度(10~15g)**が適量です。脂質は人間が生きていく上でなくてはならないものですが、少量でも高エネルギーとなるため、必要以上に摂取すると肥満や高コレステロール血症、脂肪肝などの生活習慣病を引き起こす可能性があります。

#### こんな料理・食品に要注意！！

★揚げ物:衣や素材が油を吸収しています。

＜吸油量(1人前)＞豚カツ中1枚(100g/枚)…12.6g、えびの天ぷら2本(25g/本)…5.2g  
揚げ茄子1個(75g/個)…10.3g、フライドポテトMサイズ(130g/個)…7.8g



★ゴマ、ナッツ類:油の原料になるほど脂質が多く、少量でも高エネルギー。

＜20g当たりの脂質量・エネルギー＞アーモンド16粒…10.8g・120kcal  
ピーナッツ20粒(殻なし)…9.5g・112kcal、ゴマ大匙2杯…10.4g・115kcal



★バラ肉:脂身が多いため、高脂肪。薄切り肉2枚(40g)に含まれる脂質は大匙1杯程度の油脂に相当します。肉はできるだけ赤身のものを選ぶようにしましょう。

★肉加工食品(ウインナー、サラミ、ベーコン等):高脂肪で塩分も高め。

＜脂質量・食塩量＞ソーセージ2本(50g)…14.2g・1.0g、サラミ5枚(30g)…12.9g・1.1g  
ベーコン1枚(18g)…7.0g・0.4g



★ドレッシング:フレンチドレッシングでは大匙2杯で大匙1杯程度の油を含みます。

使い過ぎを防ぐために計量して使用する、ノンオイルのものを使うなど工夫しましょう。

★洋菓子:材料にバターや生クリームを多く使用するため高脂肪、高エネルギー。

＜脂質量・エネルギー＞ショートケーキ1個(110g)…15.4g・378kcal  
アップルパイ1個(185g)…32.4g・562kcal、ミルフィーユ1個(90g)…28.6g・434kcal



★スナック菓子:製造の段階で油で揚げているため、高脂肪。ポテトチップスでは1袋500~600kcalと高エネルギー。袋ごと食べず、皿に一回量を出して食べ過ぎを防ぎましょう。