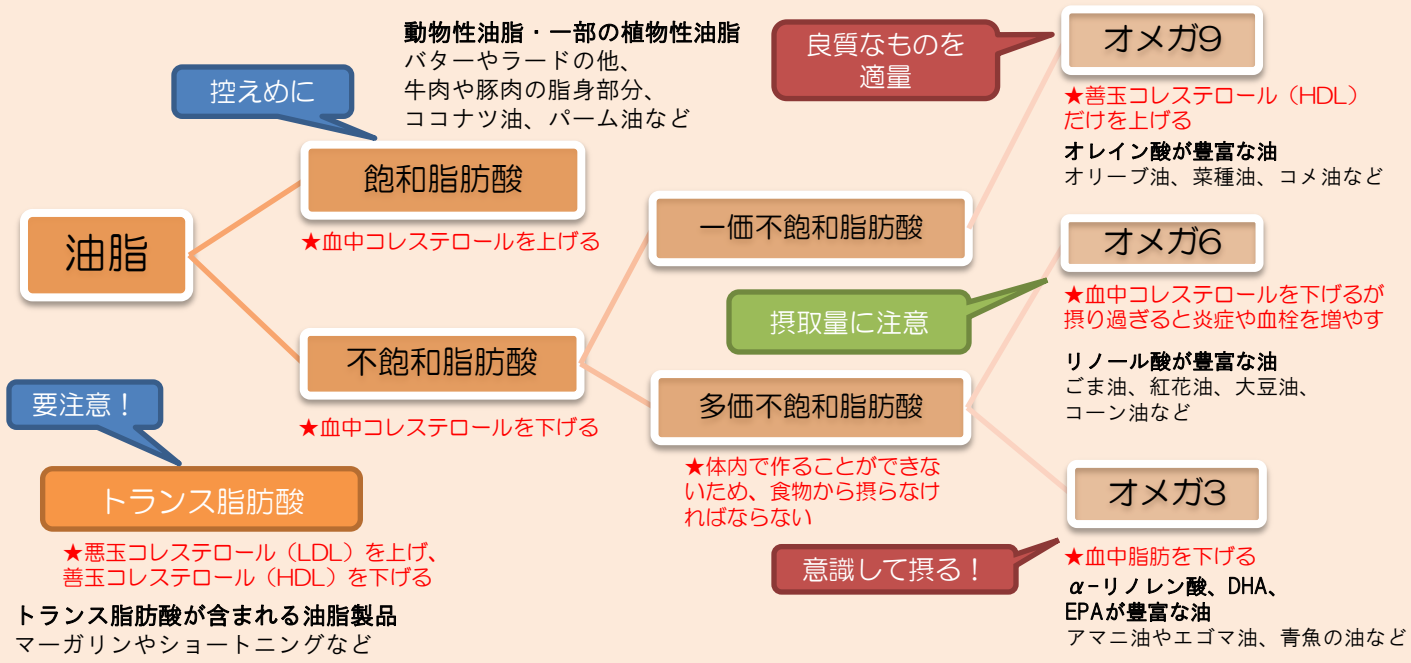


油について

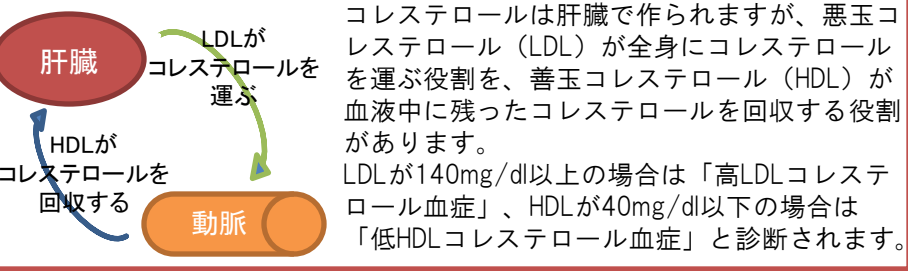
油（脂質）は炭水化物・たんぱく質とともに三大栄養素のひとつで、生命を維持していくうえで必要不可欠な栄養素です。「質」と「バランス」に注意し、適量の油を摂るようにしましょう。

油に入っている主な脂肪酸

*脂肪酸とは、「油」の構成成分のことをいい、いくつかの種類があります。



コレステロールについて



～普段の食事への活用方法～

- ・飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸を3：4：3の割合で摂るとよいとされています。
- ・肉よりも魚が多くなるようにし、油として利用するものは植物油を選択しましょう。
- ・油として利用する量は、肥満がなければ1日大さじ2～3杯程度、減量が必要であれば大さじ1(～2)杯程度にしましょう。
- ・魚はいわし、さば、さんま、あじなどの青魚を。鮮度の良いもので、刺身や焼き魚、ホイル焼きなどがお勧めです。
- ・油は空気に触れたり加熱すると酸化してしまい、質の良くない油に変化します。冷暗所で保管し、なるべく早く使い切りましょう。

油の選び方

食用油の場合、ひとつの脂肪酸のみが含まれる油はなく、どのくらいの割合で脂肪酸が含まれているかによって分類されています。

積極的に摂る油

- ・オリーブ油
- ・なたね油 (キャノーラ)
- ・アマニ油
- ・えごま油・しそ油
- ・魚油 (EPA、DHA) など

摂りすぎに注意が必要な油

- ・グレープシードオイル
- ・ごま油
- ・大豆油 など

控えたい油

- ・バター、ラード
- ・マーガリン
- ・ショートニング (スナック菓子、揚げ菓子など)
- ・肉の脂身、乳脂肪 など