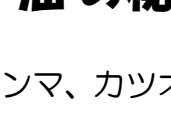
11月 給食だより

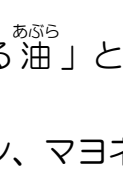
令和8年10月30日
陸別町 給食センター

脂質について

脂質は、1ｇあたり 9kcal のエネルギーを生み出す効率のよいエネルギー源です。また、体をつくっている細胞膜の原料になります。脂質は大切な栄養素のひとつですが、とりすぎると肥満を引き起こし、メタボリック症候群や動脈硬化などの原因になります。

揚げ物やファストフード、カップ麺などの加工食品、アイスクリーム、生クリームなどは脂質を多く含みます。量と頻度を考えて食べるようにしましょう。





飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

脂質を構成する要素である「脂肪酸」は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。

飽和脂肪酸 主に乳製品、肉などの動物性脂肪に含まれる。常温で固体のものが多い。

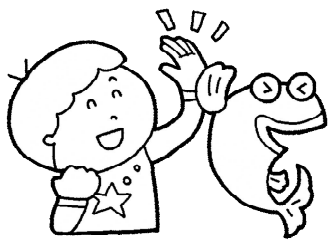
不飽和脂肪酸 主に植物油脂や魚介類に多く含まれる。常温で液体のものが多い。

不飽和脂肪酸の中には、体内で合成することのできないものもあるため、適量摂取することは健康の保持増進において重要です。

魚の油の秘密

サバ、アジ、サンマ、カツオなどの青魚には EPA と DHA という脂肪酸が多く含まれています。これらには、高血圧抑制作用、血栓の予防、血中中性脂肪の低下などがあり、生活習慣病予防に有効です。

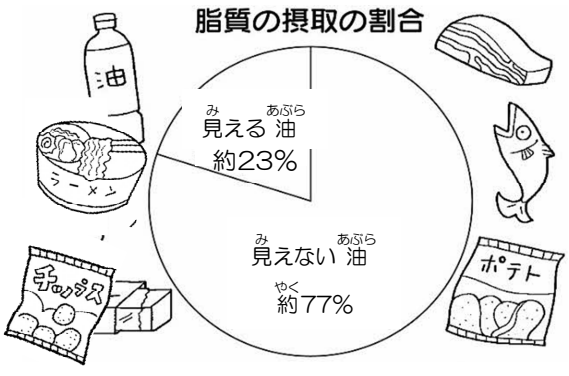
また、DHA は脳の発達に欠かせない成分です。



見える油と見えない油

「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなど調理に使う油のことで、「見えない油」とは、肉、加工食品、お菓子など食品に含まれる油のことです。

脂質の摂取量の約77％を「見えない油」から摂取しています。気がつかずに多く食べているかもしれないので、気をつけましょう。



出典 厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より作成