

# 6月 栄養だより

## 脂肪

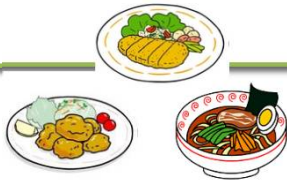


## Fat

### 今月の行事食

12日 3Fバイキング  
26日 パンバイキング

日頃から徹底して油を使わない調理や脂肪の少ない食品を選んでいるので脂肪の摂取は問題なし。



食材に含まれる脂肪は体を維持するために必要な栄養素です。バランスよく適切にとりましょう。



## ● 強力なエネルギーを生み出す脂質！

### どんな栄養素？

- エネルギーを生み出す  
⇒ **1gあたり約9kcal**
  - ・ 効率の良いエネルギーの源として体に貯蔵
- 細胞の膜やホルモンを構成する材料
  - ・ 細胞の水分を逃がさない役割
- 骨や筋肉を守るクッションの役割
- 脂溶性ビタミンの吸収をサポート



### 欠乏症

- やせ過ぎ
  - ⇒ 疲労しやすくなる
  - ⇒ 体力が低下する
- 細胞や血管が弱くなる
  - ⇒ 水分が逃げて肌がガサガサに
  - ⇒ 血管壁が破れやすくなる



### 過剰症

- **肥満**
    - ※ 脂肪を過剰摂取
    - ⇒ エネルギー摂取
    - ⇒ 体内に脂肪として貯蔵
- 肥満は高血圧・動脈硬化・糖尿病などの生活習慣の引き金となる



## ● 脂肪は摂取量と脂肪の種類が大切！



# 脂肪をつくる成分の脂肪酸の働きとは・・・



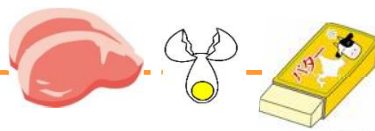
脂肪酸とは脂肪を構成する成分です。  
構成する脂肪酸の種類によって  
脂肪の特徴が決まります。



体を動かす  
エネルギー源に！

## 飽和脂肪酸

コレステロールを増やす働きがあるので、  
悪者にされがちだが、体を構成するの  
には大切な成分。不足すると血管が弱くなる。



## 一価不飽和脂肪酸

LDLコレステロール（悪玉）を減らす  
働きがある。



## 多価不飽和脂肪酸

多価不飽和脂肪酸の中で  
代表的なオメガ3系脂肪酸と  
オメガ6系脂肪酸は体内では  
合成できない成分なので  
食品から摂取する

酸化しやすいのでβ-カロテン、  
ビタミンEなどの抗酸化作用のあ  
る成分といっしょに摂るとよい



### DHA（ドコサヘキサエン酸）

乳幼児の脳・神経の発達に  
必要な栄養素

### EPA（エイコサペンタエン酸）

血液中の中性脂肪を減らし、  
血液・血管の健康維持に働く



### α-リノレン酸

DHA・EPAに体内にて合成される成分

## オメガ3系

### ARA（アラキドン酸）

脳神経を発達させるのに必要な成分

### リノール酸

体内にてARAになる成分



## オメガ6系