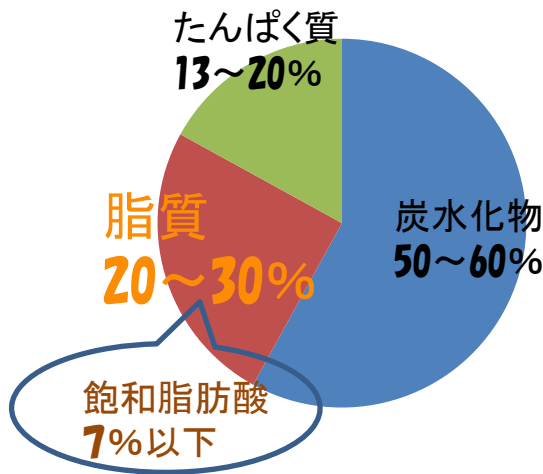


# 生活習慣病予防

## 脂質について知ろう

脂質は大きくわけて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、二つをバランスよく摂ることが大切です。



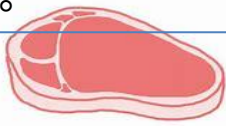
厚生労働省が定めた日本人の食事摂取基準では、毎日の食事から摂るエネルギーの20~30%を脂質から取ることが望ましいと示されています。

どのように  
摂ればよい  
の？



### 飽和脂肪酸とは？

ラードやバターなどの肉類の脂や乳製品の脂、パーム油などの植物油に多く含まれています。重要なエネルギー源ではありますが摂りすぎると血中総コレステロールが増加し心筋梗塞などの循環器疾患の発症リスクが高まります。



植物や魚の脂に多く含まれます。動脈硬化や血栓を防ぎ血圧を下げる他、血液中のLDLコレステロールを下げる効果があります。

大豆油、コーン油はリノール酸が多く含まれています。体内で合成できない必須脂肪酸なので食事から摂る必要があります。

不飽和脂肪酸 n-3系脂肪酸の  $\alpha$ -リノレン酸、EPAやDHAは植物油、魚介類が主な摂取源です。



菜種油、オリーブオイル、紅花油はオレイン酸が多く含まれています。

参考資料  
日本人の食事摂取基準(2020年版)  
一般社団法人日本植物油協会「植物油と栄養」  
e-ヘルスネット(厚生労働省)不飽和脂肪酸  
農林水産省ホームページ「脂質による健康影響」