

すこやかたより

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

上手に取れば怖くない。油(脂肪)の賢い取り方

メタボリックシンドロームや糖尿病などに該当する方が多い昨今。

油(脂肪)は体に良くないからと、できる限り避けている方も多いのではないのでしょうか。油にはいくつか種類があります。やみくもに避けるのではなく、上手に摂取しましょう。今回はそのポイントを紹介します。

牛肉などの動物性脂肪は、必ずしも天敵ではありません

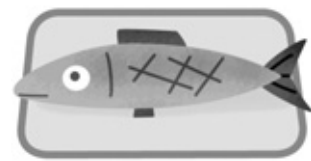
コレステロールが上がりそうで心配という方もいるでしょう。コレステロール値がある程度高めの方が、脳卒中やがんになりにくいというデータもあります。

動物性脂肪は、肥満にならない程度に、また の魚の量が減らない程度に上手に取りましょう。



食べ過ぎたら、食事量や油を減らして調節を

1回の食べ過ぎで体に脂肪がすぐ付くことはなく、必要以上の食事量が続いたときに、余った分が脂肪になります。食べ過ぎることがあったとしても、次の日に食事量や油を減らして調節をしてください。そんなときにお勧めなのは、「蒸し野菜」。油が少なく低カロリーですが、満腹感があります。



魚の油を十分に摂取する

魚の油であるEPA・DHAには、動脈硬化や炎症作用を抑える効果があります。シソ油・エゴマ油にも同じ効果があります。

EPA・DHAを有効にとるには、刺身や焼いて食べることを勧めます。

リノール酸が主成分の植物油(大豆油、とうもろこし油など)は控え目にする

植物油なら体に良いから安心というイメージを持っていませんか。確かに、植物油はコレステロールを低下させる作用がありますが、その効果は一時的とされています。

一般的に日本人は、この油の摂取量が多いと言われていますので、控えめにしましょう。



菓子類はほど

ほどに

チョコレート、スナック菓子、洋菓子などは生クリームやバターなどの油が多く含まれています。食べ過ぎに注意しましょう。

菓子類は1日200カロリー以内が適量です。