



管理栄養士 だより

Vol.7

油と上手に付き合いましょう!

「油」と聞くと、太る・コレステロールが気になるなど、マイナスなイメージを持っていませんか?

私たちは様々な食品や食事から油を取り入れています。油は、重要なエネルギー源であるとともに、摂取量が少なすぎても多すぎても生活習慣病のリスクを高めてしまうので注意が必要です。

油のはたらき

効率よいエネルギー源!

皮フのうるおいを保ち
身体をつくる材料となる!

脂溶性ビタミンの吸収を助ける!!

油どなかよし



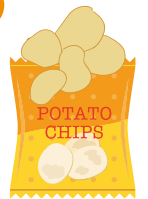
見える油と見えない油に気を付けて!

食品に含まれているため
意識しづらい油

例

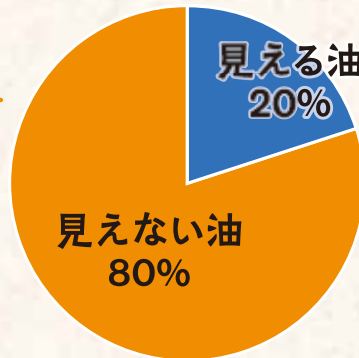


肉類



ポテトチップス

(日本人の脂質摂取量の内訳)



自分で調整できる油

例



マーガリン



植物油

出典:厚生労働省 平成26年国民健康・栄養調査報告より

控えたい油

! 控えたい!

◆ 飽和脂肪酸: 肉の脂、バター (常温で固形の動物性の脂)
…体内で固まりやすく、血液をドロドロに

豚肉や牛肉は
赤身肉を中心に
使用しましょう。



ロース



赤身肉やヒレ肉

! 控えたい!

◆ トランス脂肪酸: マーガリン、ショートニング
…悪玉コレステロールを上げ、善玉コレステロールを下げる

古い油を使用した揚げ物、
マーガリンやショートニングを
使用した菓子類の摂取は
なるべく控えましょう。



摂りたい油

👍 **摂りたい!**

魚の油(特に青魚): オメガ3系脂肪酸(DHA、EPA)

… 善玉コレステロールを上げ、中性脂肪を下げる

DHAとEPA 合わせて1日1000mg以上摂取することが推奨されています。
少なくとも2日に1回、献立に取り入れましょう!



サンマ1匹 2450mg



さば1切れ 1162mg

👍 **摂りたい!**

えごま油、あまに油: オメガ3系脂肪酸(αリノレン酸)

… 中性脂肪を下げ、血液をサラサラにする

酸化しやすい油のため、加熱調理には向きません。

サラダのドレッシングやマリネ、カルパッチョなどの生食用として使用しましょう。



1日に
小さじ1杯



👍 **摂りたい!**

オリーブオイル、なたね油: オメガ9系脂肪酸(オレイン酸)

… 善玉コレステロールを上げ、悪玉コレステロールを下げる

酸化しにくく、加熱調理も可能。

炒め油や敷き油などの普段使いにオススメ。



👍 **摂りたい!**

MCTオイル

… 消化吸収が早く、エネルギーになりやすい

医療現場やスポーツ分野でも注目されており、摂取により、低栄養やフレイル予防にも◎
無味無臭のため料理の味を変えずに使用できます。

※加熱に向かない油です。加熱により煙が発生することもあります。



1日に
小さじ1杯~

入れる

混ぜる

かける

世代別にみた油の摂り方

育ち盛りの子ども



青魚に含まれているDHAが脳の発達に重要!

また、子供が苦手とする野菜の苦味は油によって軽減されるといわれています。

外食が多い大人



偏った食事は「見えない油」の摂りすぎに…

摂りすぎに注意するとともに油の質も気かけましょう。
肉・魚を満遍なくとることが大切です!

低栄養になりやすいシニア



咀嚼機能の低下などにより、栄養が不足してしまっていることがあります。

MCTオイルなどを利用し、低栄養のリスクを減らしましょう!

お知らせ

LINE・Instagramを始めました!
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

M **みやこ薬局**

MIYAKO

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店