



知らないと損！「カラダにやさしい油の摂り方」

「油は太るから控えたい...」そう思っていませんか？実は油(脂質)には、ホルモンや細胞の材料となり、体を守る働きがあります。また、エネルギー源としても重要です。大切なのは、控えることよりも“摂り方”。今回は上手な油の摂り方をご紹介します！

食事で摂取した油は、体の中で使われ、血液中のコレステロールや中性脂肪にも影響します。

体の中で増えすぎた悪玉コレステロールや中性脂肪は血管の内側にたまり、血液の流れを悪くします。

その状態が続くと...



動脈硬化が進み、**脳梗塞や心筋梗塞**などの原因になることがあります。



油には、体に良い働きをするものと摂りすぎに注意したいものがあります！

上手な油の選び方

摂りたい油

▼一価不飽和脂肪酸

- ・オリーブオイル
- ・なたね油（キャノーラ油）



悪玉コレステロールの減少に役立つ

▼多価不飽和脂肪酸

- ・青魚（サバ・イワシなど）
- ・えごま油、亜麻仁油



熱に弱いためそのまま使用する。



中性脂肪を減らし、動脈硬化の予防に役立つ

摂りすぎに注意したい油

▼飽和脂肪酸

- ・脂身の多い肉類
- ・バターや生クリームなどの乳製品



摂りすぎると、中性脂肪や悪玉コレステロールの増加につながる

▼トランス脂肪酸

- ・マーガリン
- ・ショートニング

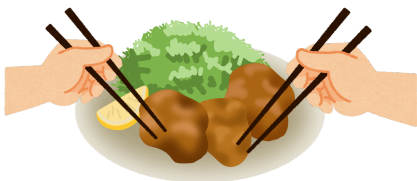


菓子パンやスナック菓子に含まれることが多い。



今日からできる工夫

✓揚げ物は「シェア」か「小サイズ」を選ぶ



✓肉類→「魚」の回数を増やす



✓ドレッシングは「かけすぎない」



✓調理方法を「見直す」

(多揚げる→炒める→煮る→蒸す→茹でる少)



体に良い油を選んで、摂りすぎに注意することが健康につながります。日々の生活で意識していきましょう！

