

油脂の質を考えよう

飽和脂肪酸の摂取量に注意し、不飽和脂肪酸の摂取量を増やそう！

飽和脂肪酸の摂取量が多いと、LDLコレステロール値が上昇し、動脈硬化を進行させます。飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身、乳製品、卵などの摂取量に注意し、不飽和脂肪酸を多く含む魚類や大豆製品を積極的に摂取することで、LDLコレステロール値が減少するといわれています。

摂りすぎに注意！

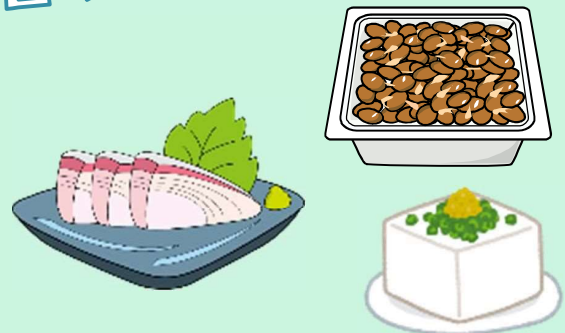


飽和脂肪酸

を多く含むもの



増やそう！



不飽和脂肪酸

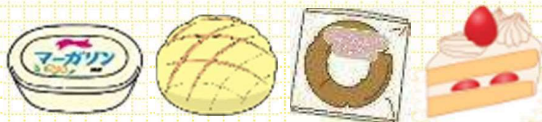
を多く含むもの



※植物油にも、不飽和脂肪酸が多く含まれますが、**油脂は高エネルギーなので、摂り過ぎには気をつけましょう。**

《コラム》トランス脂肪酸って？

天然の油脂にはほとんど含まれておらず、水素添加によって製造されるマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物などに多く含まれています。



ドレッシングの油の量 気にしていますか？

ドレッシングの使用量の約40%、マヨネーズは約70%が油です。

植物性の油にも不飽和脂肪酸は多く含まれますが、エネルギーの摂り過ぎにつながります。かけ過ぎには気をつけましょう。

