

脂質とは？



脂質は**3大栄養素**の一つです。(炭水化物・たんぱく質・脂質)
炭水化物とたんぱく質は1gあたり4kcalで、脂質は9kcalと効率よくエネルギーを得ることができます。日本人の食事摂取基準(2020年版)では成人の男女共に**総エネルギーの20~30%**を脂質から摂取することが推奨されています。

脂質

飽和脂肪酸

(ラード・バター・肉など)

室温で
固体

過剰摂取は、LDLコレステロールを増加させ心疾患のリスクが高まる

不飽和脂肪酸

(魚油や植物油など)

室温で
液体

一価不飽和脂肪酸

(オリーブ油等)



多価不飽和脂肪酸

(魚油・亜麻仁油・えごま油等)



動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを下げる



「体に良い油はたくさん摂取しても良い」ではありません。

目標摂取量は年齢や疾患によって異なりますので、医師・管理栄養士にご相談下さい。



トランス脂肪酸

マーガリン・クッキー・スナック菓子等に
含まれる

- ・植物油を高温で加熱する工程で生じる
- ・善玉コレステロールが減少
- ・悪玉コレステロールが増加する
(動脈硬化や心疾患のリスク)

1日の目標摂取量
総エネルギーの1%未満(約2g)



給食で提供しているマーガリン(8g)の
トランス脂肪酸は0.08gです。
これは1日目標摂取量の0.4%ですので
安心してお召し上がりいただけます。

たい
～鯛の香味焼き～

<材料 (2人分) >

- ・鯛 2切れ
- ・ネギ 20g
- ・醤油 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・おろし生姜 2g
- ・油 小さじ1

<作り方>

- ①ネギはみじん切りにする。
- ②ネギにAを混ぜ合わせて調味液を作る。
- ③②に鯛を30分漬ける。
- ④フライパンに油をひき、両面を焼いたら出来上がり！

<鯛の特徴>

- ・良質なタンパク質
- ・うまみ成分のイノシン酸を含む
- ・タウリン(コレステロール値を下げる)
- ・胆汁酸の分泌や肝細胞の再生を促進



1人前あたり
エネルギー 137kcal
脂質8.7g 塩分0.9g

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

