



栄養だより

脂質について

令和6年  **8月** 
ケアハウス藤花
西野デイサービスセンター

栄養だより3月号でたんぱく質、4月号で炭水化物（糖質）についてお伝えしてきました。8月号では三大栄養素最後の脂質についてお伝えしていきます。

脂質とは

● **三大栄養素**（生きていく上で必要なもの）の**ひとつ**

- **炭水化物(糖質)** : ご飯、パン、麺類など
- **たんぱく質** : 肉、魚、大豆、卵、牛乳・乳製品など
- **脂質** : 油、バターなど

● 三大栄養素の中で一番効率が良いエネルギー源

● **細胞膜の維持をする**

● 脂溶性ビタミンの吸収を助ける

● ホルモン・核膜を構成する

● 皮下脂肪として内臓を保護する

● 皮膚からの水分蒸発を防ぎ、体温を維持する

● **不足**すると乾燥が進み、身体の消耗が激しく、抵抗力が低下する

● **過剰**になると太りやすく、動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などの疾患リスクが高くなる



脂質の種類

脂肪酸

飽和脂肪酸

肉、ラード、バター、ココナッツ油等

- ほとんどが**動物性**
- 常温で**固体**

不飽和脂肪酸

- ほとんどが**植物性**
- 常温で**液体**

n-9系(オメガ9)

オレイン酸

オリーブ油、アボカド油等

摂り過ぎ注意!

n-6系(オメガ6)

リノール酸

サラダ油、大豆油、コーン油、ごま油等

たくさん食べて!

n-3系(オメガ3)

EPA、DHA、αリノレン酸

青魚、亜麻仁油、えごま油等

どのくらいの量が必要か

ご利用者様には**1日30~40g程度が必要**と考えられます。ただ、脂質の8割を「**見えない油**（肉・魚・乳製品などの食品そのものに含まれる油、菓子・パン・加工食品に含まれる油）」、残りの2割を「**見える油**（普段の調理に使う油、バターやドレッシングに含まれる油）」から摂取していると言われていています。実は意外と多く摂取してしまっていることが多いです。

なるべく質の良い油(脂)を摂り、見えない油もあることを意識しましょう。

参考 https://mirai-japan.co.jp/iloveme_web/shishitu2310