



ナチュラリープラス 健康まなび通信



～脂質(脂肪)について～

脂質とは 効率のよいエネルギー源であり、細胞膜の構成成分

生理作用は？

脂質は細胞膜の主要な構成成分であり、脂溶性ビタミン (A,E,D,K)の吸収を助ける働きもあります。また、脂質は1g当たり9Kcalと炭水化物やたんぱく質に比べ、2倍以上のエネルギー価をもち、エネルギー源としても優れています。摂取された脂質は十二指腸でグリセリンと脂肪酸に分解され、小腸で吸収されます。吸収された脂質は再合成されてエネルギー源となります。残った脂質は、貯蔵脂肪となり、エネルギーが不足したときに使われます。



体内分布

生体中、水分の次に多く、貯蔵脂肪として細胞に存在。

成人男性：体重kg×15～20%

成人女性：体重kg×20～25%



脂質を過剰に取ると・・・

飽食の時代といわれるように、食生活が豊かになったことで、食事の欧米化が進み、脂質を取り過ぎていることが多いため、注意が必要です。取り過ぎが続くと肥満になり、生活習慣病の原因になりかねません。



脂質が不足すると・・・

エネルギー不足になり、脂溶性ビタミンの吸収が悪くなります。肌荒れや便秘などを起こしやすくなる場合もあります。



脂質が少なすぎるのもダイエットの敵

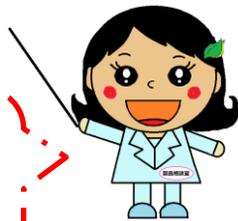
脂質は三大栄養の中で最も高エネルギーです。少量で効率的なエネルギーになります。脂質を過度に減らして糖質とたんぱく質からエネルギーを補おうとすると、たくさん食べなければならず、かさが増えて胃に負担がかかります。ダイエットのつもりが大食漢になってしまって・・・なんていうこともあり得るでしょう。

また、脂質が少なすぎると便が硬くなって排泄しにくくなります。

脂質は腸内で脂肪酸に分解され、腸を刺激して排便をスムーズにするのです。



効率よいの食べ方



どのくらい取ればいいのか？

食事の摂取量はほぼ一定の範囲内に収まることが知られています。炭水化物の摂取量が増加すれば脂肪は減少し、炭水化物の摂取量が減少すれば脂肪は増加します。そのため、脂質の目標量は炭水化物やたんぱく質の摂取量が考慮され、総エネルギー摂取量に占める脂質からのエネルギー摂取量の割合で示されています。

油を使った料理を減らす

主菜はから揚げ、副菜は野菜炒めとサラダ、主食はチャーハンといった組み合わせの献立は、調理や調味に油を使った料理ばかりです。これでは脂質の適量を軽くオーバーしてしまいます。主食は白米にし、油を使った料理は1食で1品程度にして、ノンオイルの献立も積極的に取り入れましょう。



含有量の少ない材料を

脂がのった肉や魚はコクがありおいしいですが、脂質の取り過ぎを控えたいときは、肉なら脂身の少ない赤身肉を選ぶとよいでしょう。魚の切り身は腹側よりも背側のほうが脂質が少なめです。また、マヨネーズやドレッシング、牛乳なども脂質を控えた低脂肪タイプを選ぶとよいでしょう。

☆100g 当たりのカロリー比較 赤身を選ぶとこんなに違う！

和牛肉：かたろース脂身付き498kcal/赤身317kcal **その差-181kcal** ひれ223kcal

豚肉：ろース脂身付き263kcal/赤身150kcal **その差-113kcal** ひれ130kcal

鶏肉：もも皮つき204kcal/皮なし127kcal **その差-77kcal** ささみ105kcal

牛乳：牛乳67kcal/濃厚73kcal/低脂肪46kcal

多く含まれる食品は？（100g中）

-  ■ 油脂製品・調味料：植物油・・・100g マーガリン・・・81.6g バター・・・81g マヨネーズ・・・75.3g
-  ■ 乳製品：生クリーム・・・45.0g クリームチーズ・・・33.0g
-  ■ 魚介類：サンマ・・・24.6g サバ開き干し・・・28.5g 
-  ■ 肉類：豚ろース脂身・・・76.3g 鶏皮・・・51.6g 和牛ばら肉・・・50.0g 豚ばら肉・・・34.6g
-  ■ 種実類：くるみ・・・68.8g アーモンド・・・54.2g いりごま・・・54.2g

参考資料：臨床栄養ディクショナリー・新しい栄養学・栄養素の通になる。

次回は「脂肪酸（飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸）」の働きについて学びます。

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

