

### 脂質の話②

食品の脂質と聞くと、揚げ物やバターなどを思い浮かべるかもしれませんが、実は肉、魚、卵、大豆などにすでに含まれている見えにくい脂質量の方が多いのです。

肉では部位によって脂質量が異なり、例えば豚ヒレ100gの脂質は1.7g、豚ロース(とんかつ用)100gの脂質は19g、豚バラブロック(角煮用)100gの脂質は21gあります。

食事のメニューによって1食分の脂質量はかなり異なるのでご紹介します。

#### 脂質量の一例



あじの塩焼き定食  
脂質9g(豆腐込)



ハンバーグ70g 脂質23g  
ロールパンとバター付 脂質34g



カツ丼  
脂質45g



ハンバーガーとフライド  
ポテト 脂質60g



ショートケーキ  
脂質 15g

#### 動物性の脂質



動物性の脂質はラード、バター、卵の脂質が代表的なもので、常温で固まる飽和脂肪酸が多く含まれます。

体内でも合成できるので、食品から取り過ぎると脂質異常症や動脈硬化につながります。LDLコレステロールが高い方は、まず飽和脂肪酸の摂取量に注意しましょう。飽和脂肪酸が多い順に牛肉、豚肉、鶏肉です。牛肉が多い方は鶏肉に変えるのもいいでしょう。また肉は部位によって脂質量が異なるので、食べる部位を選びましょう。

LDLコレステロールが高い方には洋菓子好きもいますが、バター、卵、生クリームと高脂質材料が多いので気をつけましょう。

飽和脂肪酸のメリットは吸収が良いことです。牛乳、乳製品にも飽和脂肪酸が多く含まれているので取り過ぎには注意が必要ですが、肉より吸収がよいので、体力のない方や食欲のないときには活用できます。



#### 魚の脂質



魚介類には不飽和脂肪酸のEPA、DHAが多く含まれます。これらの油はn-3系( $\omega$ 3系)と呼ばれ、中性脂肪を低下させたり血栓を予防する作用があり、生活習慣病の予防に有効です。

日本人はこの不飽和脂肪酸が多い食生活でしたが、近年魚の摂取量の減少と共に減っています。魚を食べない国ではサプリメントからEPA、DHA摂取を推奨することもあります。酸化しやすい脂質なので、日本では魚を多く食べて補うことを考えるといいでしょう。サバ缶詰の流行は、このEPA、DHA摂取目的が背景にあります。

植物由来の $\alpha$ -リノレン酸を摂取すると、体内でEPA、DHAに変換されます。アマニ油、エゴマ油には $\alpha$ -リノレン酸が多く含まれており、小さじ1杯分で脂質の多い魚(サンマ、サバ、イワシ、カツオ、ブリ等)の1食分に匹敵します。魚が苦手な方も取り入れやすい反面、取り過ぎと酸化には注意が必要です。



#### タイプ別おすすめ運動診断④

体を動かすことに問題はないけど、外出は好きじゃないし、時間もありません！



そんな方は、日常生活でまめに動きましょう。日常生活の運動でも、積み重なるとかなりの量になります。よく動く人を観察してみましょう。掃除、洗濯、庭仕事のほか、テレビを見ている時間を利用するのも方法です。コマーシャルの間だけ足踏みをしたり、リモコンをあえて遠くに置くという習慣作りもおすすめです。