

良い脂質？悪い脂質？



「脂肪」は主にエネルギーを作る働きがある。炭水化物やたんぱく質の2倍のエネルギーを作ることができる！

脂質の働き

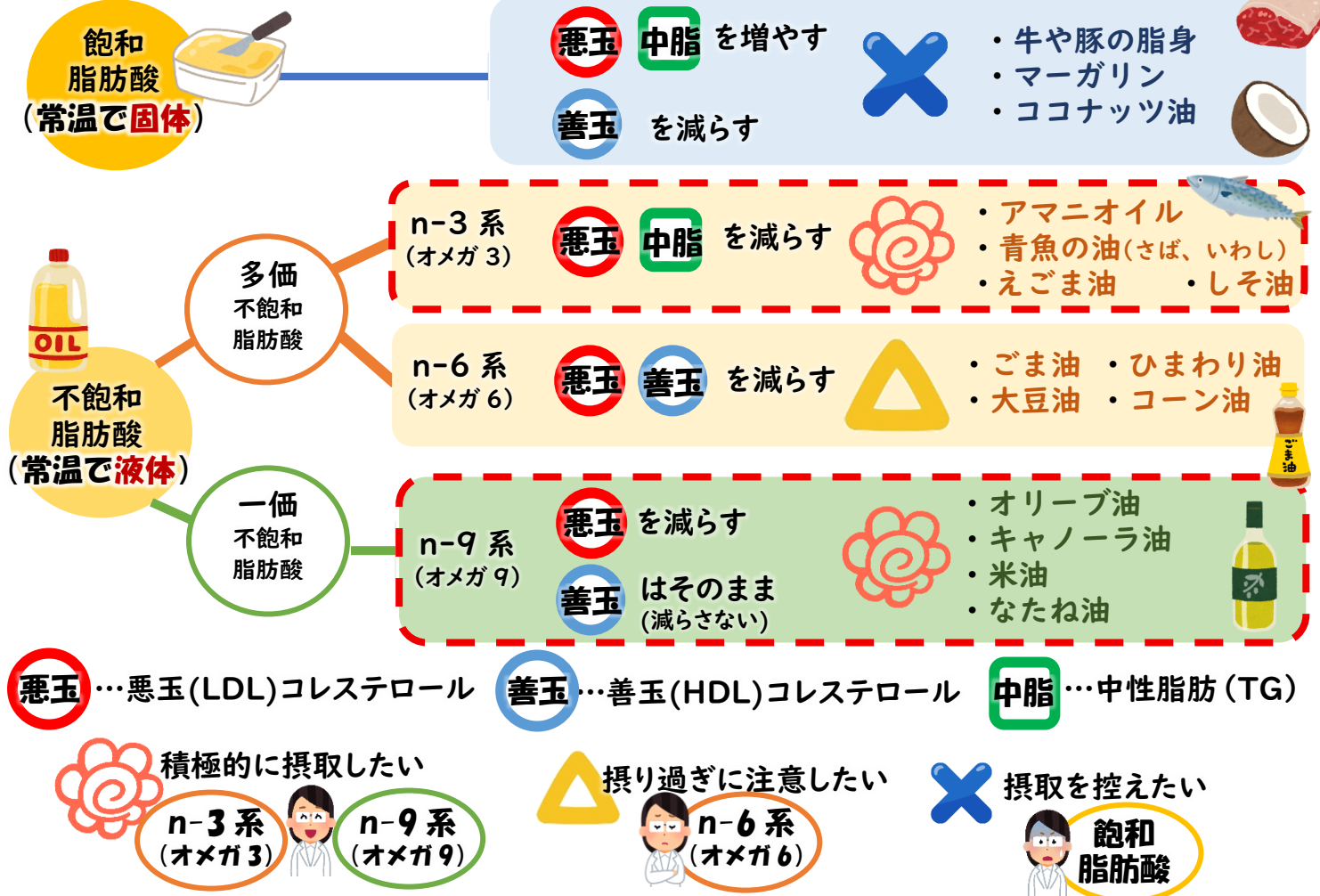
- ・エネルギーを作る
- ・ホルモンや細胞膜の材料
- ・脂溶性ビタミンの吸収を助ける

脂質を摂りすぎると

- ・肥満（体重や体脂肪の増加）
- ・中性脂肪(TG)値や悪玉(LDL)コレステロール値の上昇
- ・善玉(HDL)コレステロール値の低下

放置すると…動脈硬化の原因となり脳梗塞や心筋梗塞などを招く

<脂質の種類>



※良い効果があっても『油(脂)』には変わらない。油(脂)(=エネルギー)の摂りすぎとなり、体重増加などの原因になるため注意！

主な脂質は
植物油由来の『不飽和脂肪酸』。

マヨネーズ



ちなみに、『カロリーオフ』などは、使用する脂質の量を減らし、砂糖などで味を調整されています！

サラダ油



大豆やコーン、ひまわりなど
様々な植物の種子から作られた『不飽和脂肪酸』。

特定の植物ではなくブレンドされている！

菜種油 アブラナ科の種子から作った油。

キャノーラ油

アブラナを改良しキャノーラの種子から作った油。無味無臭で使いやすい！