

【 脂質は活動エネルギーや体の構成材料として重要です 】

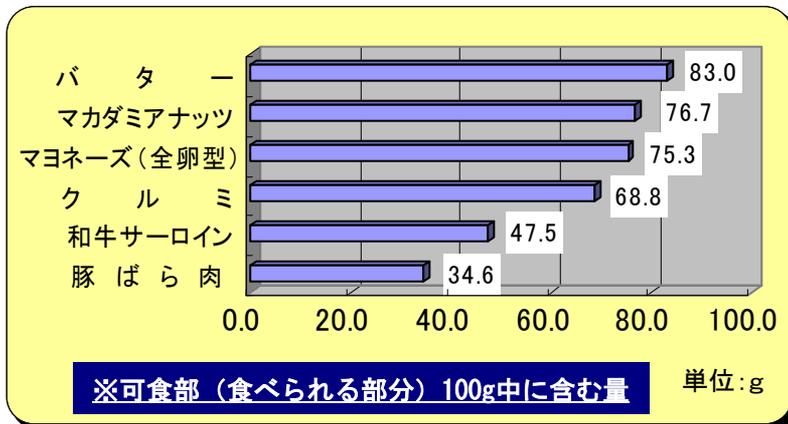
脂質は、体のエネルギー源やホルモン、胆汁の材料となるほか、ビタミンA、D、Eなどの円滑な吸収にも欠かせない栄養素です。

脂質には、「動物性脂肪」に多く含まれる飽和脂肪酸と「植物性脂肪」に多い不飽和脂肪酸の二種類があります。

前者の「動物性脂肪」に多く含まれる飽和脂肪酸は、コレステロールを増やしたり、血液の粘度を高める作用があります。一方、「植物性脂肪」に多い不飽和脂肪酸には、コレステロールを減らしたり、血液をサラサラにする作用があります。

脂質には 1 g あたり約 9 kcalと、炭水化物やたんぱく質の倍以上のエネルギーがあり、**取り過ぎは肥満に直結**します。

【 脂質の多い食品 】



脂質の多い食品は、上記の食品のほか「サンマ」、「マグロトロ」、「生クリーム」、「オリーブ」、「アボガド」などがあります。

成人の適正な脂肪摂取量は、男女ともに 1 日の総摂取エネルギーの **20~30%** までを目安にしましょう。

