

保健師・管理栄養士のコラム「脂質のはなし～体に良い油、悪い油とは？～」

脂質にどのようなイメージをお持ちでしょうか？

「太る原因」というイメージが強いかもしれません。しかし、脂質は体にとって欠かせない栄養素です。体に良い油とは、不飽和脂肪酸を多く含む油のことです。代表的なものでは魚の油、オリーブオイル、えごま油などがあります。不飽和脂肪酸は血液中の LDL コレステロールを減らし、血液をさらさらに保つことにより動脈硬化や心疾患の予防につながります。ただ、体に良い油にもカロリーはありますので、摂りすぎると肥満の原因になります。

一方、体に悪い油とは、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸のことです。飽和脂肪酸は肉の脂身、加工肉、バターなどの動物性の脂に多く含まれます。トランス脂肪酸はマーガリンやショートニング、加工品では菓子パンやスナック菓子、洋菓子などに多く含まれます。飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を多く摂りすぎると動脈硬化や心疾患のリスクを高めてしまいます。

現代の食生活の中では飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を完全に避けることは難しいので、加工食品や原材料表示でマーガリン、ショートニングがある食品は控えるようにしましょう。

