

健康経営の ススメ!!

油断しない！アブラの摂り方

仕事が終わりがツツリ食べるぞ！という時には、焼肉や揚げ物が食べたくありませんか？ビールと一緒に、なおのこと食が進みます。

たまになら良いのですが、回数が増えたと体重やコレステロールが増え動脈硬化まっしぐらです。

今回はガッツリの本体であるアブラについてお話しします。



●身体に良いアブラと悪いアブラ

食事のアブラ（脂質）の主な成分は脂肪酸という物質で、大きく分けると「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けることができます。アブラの種類によって善玉コレステロール（HDL コレステロール）や悪玉コレステロール（LDL コレステロール）に影響を与えます。

種類	飽和脂肪酸 (常温で固体の脂)	不飽和脂肪酸 (常温で液体の脂)
働き	ラード、牛脂、鶏皮、ベーコン、バター等は、悪玉を増やし、動脈硬化を進めるので摂り方は少な目に。	①青魚に多く含まれる油（DHA、EPA）、エゴマ油、オリーブ油、キャノーラ油は、善玉を増やし、悪玉を減らすので積極的に摂取。 ②コーン油、大豆油（サラダ油）は、悪玉、善玉の両方を減らすので、摂りすぎ注意。 ③トランス脂肪酸 ※後述

良いアブラを効率よく摂るには、青魚（サバ、イワシ、サケ等）を多めに食べることが効果的です。昨年、身体に良いアブラが話題になり、サバ缶がスーパーから姿を消したことも記憶に新しいですね。

●要注意なアブラ「トランス脂肪酸」

不飽和脂肪酸の一種であるトランス脂肪酸は、液体の植物油を『水素添加』という技術を使って固めたも

のです。保存性が高くサクサクとした食感を生むため加工食品を中心に多く使用されています。非常に安定性があり常温で固体になる為、体内でも凝固しやすく血液を「ドロドロ」の状態にして、悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らします。アメリカでは、トランス脂肪酸の原因になる油脂（マーガリン、ショートニング、ファットスプレッド等）の使用を2018年6月以降原則禁止としました。トランス脂肪酸の摂り過ぎは、悪玉コレステロールを増やし心疾患のリスクを上げるからです。

【トランス脂肪酸を含む食品】

揚げ物、お菓子、菓子パン類、カレールー、コーヒーフレッシュ等

（原材料が異なるため必ずしも全ての商品にトランス脂肪酸を含んでいるとは限りません。）

日本人のトランス脂肪酸の摂取量の基準値は、決まっていますが、加工品や菓子パン等を食べる回数が多いという方は、今より減らすように心がけましょう。

●最後に

炭水化物、脂質、タンパク質は3大栄養素と言われ身体に欠かせない栄養素です。炭水化物とタンパク質は1gあたり4kcalなのに比べ、脂質は1gあたり9kcalで一番大きなエネルギー源になり、摂り過ぎは肥満につながります。悪いアブラを抑え、良いアブラを多く摂取し、自身の健康度を高めましょう。

.....
 ○お問い合わせ先○
 全国健康保険協会 広島支部 保健グループ
 ☎ 082-568-1032

～協会けんぽ広島支部は加入者の皆様全員の健康増進をめざします～