

# みえの郷給食だより

## 質の良い脂質

2026年5月号

脂質は炭水化物、たんぱく質と並ぶ三大栄養素の一つで、私たちの体に欠かせない栄養素ですが、しかし過剰に摂取してしまうと生活習慣病や肥満の原因になってしまいます

### 脂質の働き

- ・身体に蓄えられてエネルギーとなる
- ・脂溶性ビタミンの吸収を助ける  
(ビタミンA、D、E、K)
- ・細胞膜や神経組織を作る材料になる

### 脂質を摂りすぎると、、、

- ・肥満や脂質異常症、動脈硬化などのリスクが高まる
- ・中性脂肪値の上昇
- ・悪玉コレステロール(LDL)の上昇



## 質の良い脂質を摂りましょう

### 不飽和脂肪酸

LDL(悪玉)コレステロールを下げる ↓  
動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げる

オリーブオイル、大豆油、なたね油  
べに花油、魚類、ナッツ類など



### 飽和脂肪酸

LDL(悪玉)コレステロールを増加させる ↑  
動脈硬化、心筋梗塞などのリスクを高める

肉の脂身、ラード、バター、生クリーム  
ココナッツ油、脂肪の多い乳製品など



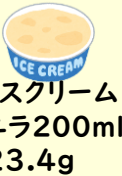
## 「見える油」と「見えない油」

### 【見える油】

- ・サラダ油
- ・オリーブオイル
- ・ごま油
- ・バター
- ・マーガリン
- ・牛脂
- ・マヨネーズ
- ・ドレッシング

### 【見えない油】

(脂質量)



食材に含まれている油は食べる時に目で  
見えないため食べ過ぎないように注意が必要です



日本人は脂質摂取量の  
約8割を「見えない油」  
から摂っていると  
言われています  
一度ご自身の食事状況を  
見直してみましょう

## 4月の行事食のご紹介

### 御一日献立



### 昭和の日



## 4月の食ひろば

キャロットケーキ  
キャロットゼリー

