



## 必要なエネルギーをとみましょう(油の種類と特徴) ②

### <飽和脂肪酸>

肉類の脂身やバター、乳製品等の動物性脂肪、ココナッツ油に多く含まれます。

常温では固体となる性質があります。

取りすぎると LDL (悪玉) コレステロールを増加させ、動脈硬化などのリスクを高めます。



### <不飽和脂肪酸>

#### ●一価不飽和脂肪酸

オリーブ油、なたね油、こめ油に多く含まれます。

LDL (悪玉) コレステロールを下げる働きがあります。

#### ●多価不飽和脂肪酸

##### n-6 系脂肪酸

大豆油やコーン油の植物油などに多く含まれます。

LDL (悪玉) コレステロールを下げる働きがありますが、とりすぎると HDL (善玉) コレステロールまで下げてしまいます。

##### n-3 系脂肪酸

青魚、エゴマ油、アマニ油に多く含まれます。

LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を下げて、HDL (善玉) コレステロールを増やす働きがあります。

エゴマ油、アマニ油は熱に弱い、特徴があります。



様々な働きがある脂肪酸を偏らないように、バランスよくとることが大切です。

飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸は 3：4：3 の割合でとることが理想とされています。

肉ばかりにならないように、魚もメニューに取り入れましょう。

