

gain

普段の食事の中で、気を付けるべき
栄養素といえば、必ずと言って良い



ほど、炭水化物と並び脂質が挙げられます。脂質は中性脂肪の元で、さも悪者のように捉えられがちですが、私たちの身体にとっては必要不可欠な物です。今回は、この脂質について詳しく知るべく栄養シリーズ第三弾として「脂質」について詳しく紹介していきたいと思います。



脂質は三大栄養の一つで、糖質と同様に「エネルギー源となるもの」で、私たちの生命活動に大きな役割を果たしています。

両者それぞれ、脂質が貯蔵タイプ、糖質が即効性のエネルギー源といったように特徴を持っています。一般的に脂質といえば中性脂肪の事を指し、食事で摂取した脂質は私たちの体内の脂肪細胞に中性脂肪として貯蔵されています。脂質は、1gあたりの熱量(kcal)が9kcalで他の栄養素に比べ高いのが特徴です。

**タンパク質と炭水化物は
1gあたり4Kcal**



脂質のエネルギーの高さは私たちの生活に多大な影響を与えているのです。現在は、飽食の時代でいつでも食事が摂れますが、太古の昔、私達の祖先はいつ次の食事にありつけるか分からなかった為、エネルギーを体内に蓄える必要がありました。そこで食事が無くても生命活動を維持する役割を担っていたのが脂質であり、体脂肪として栄養の貯蔵庫となっていたのです。



現在では体脂肪が少ない方が羨ましがられるかも知れませんが、太古の昔では、体脂肪の多い方が飢饉を乗り越える為には都合の良い身体であったことでしょう。このように脂質はエネルギー源として体内に蓄える事が出来る効率的な栄養素という大きな特徴があり、脂質の主な働きとしては、下記になります。

◇脂質の主な働き◇

1. 安静時・軽運動時のエネルギー源
2. 細胞膜や神経、ホルモンの材料
3. ビタミンの運搬、消化・吸収の補助
4. 熱産生(体温保持)、脳の保護

※脂質不足は、ビタミン吸収率低下、皮膚の乾燥、ホルモン減少、便秘、脳出血リスク増加、骨の脆弱化等の悪影響を与える事もあります。

脂質は効率的に体内に貯蔵出来るエネルギー源である一方、料理の味を引き立てる旨み成分で、過剰摂取を助長し易く、カロリーの高さ故にそのつけが大きく、中性脂肪過多を招きます。皆さんもよく耳にする「コレステロール」これは、脂質の一種で、細胞膜の材料や脂質を消化・吸収し血液から体内に運ぶ役割があります。その中に善玉(HDL)と悪玉(LDL)があります。HDLは余分な脂質を分解し、LDLは血管に脂質を沈着させます。また、中性脂肪過多になると内臓や血管に沈着し、高血圧、虚血性心疾患や動脈硬化等の生活習慣病へのリスクを高めます。これらは脂質の取り方によって左右される事が大きいので、LDLを抑えHDLを確保し、必要以上の中性脂肪の蓄積を抑える必要があります。



そこで、裏面の表の①～③を参考にして脂質の種類、必要量や食品を知り、上手に摂取して身体作りに活かしてみてください。





① 脂質の種類を知ろう!

～積極的に摂るべき脂質～

<常温で液体の「不飽和脂肪酸」>

<代表的な食品> 魚油、エゴマ油、シソ油、オリーブ油、キャノーラ油、ナッツ類等に含まれる。常温で液体。
(リノレン酸、リノール酸、アラキドン酸、EPA、DHA等。)
※必ず取るべき必須脂肪酸。



～ある程度摂るべき脂質～

<常温で固体の「飽和脂肪酸」>

<代表的な食品> 牛や豚の脂身、バター等に含まれる。常温で固体。
(パルチミン酸、ステアリン酸等。)
※過剰摂取は血中のLDL増加、中性脂肪の蓄積を招きやすい。



～避けるべき脂質～

<「トランス脂肪酸」>

<代表的な食品> マーガリン、ショートニング、ファーストフード等に含まれる。
(常温で液体の脂質を保存用に人工的に固体に作り替えられた脂質。)
※ほぼ栄養にはならず、熱産生のみ。血中のLDL増加、中性脂肪の蓄積を招きやすい。



② 必要量を知ろう!

脂質摂取目安は、食事全体の

○18～29歳→30%未満

○30歳以上→25%未満

一日の総摂取量が2,000kcalの人30歳未満、約65g
30歳以上は約53gとなる。



③ 脂質の献立例を知ろう!

<不飽和脂肪酸の例>

①サーモンのカルパッチョ 80g
脂質約 15.6g (オリーブ油、魚油)



②さばの味噌煮1切れ 80g
脂質約 9.9g (魚油)



<飽和脂肪酸の例>

①肉野菜炒め(豚肉) 100g
脂質約 27.5g (キャノーラ油、オリーブ油等、豚脂身)



②ハンバーグ(合挽肉)約 120g×1個
脂質約 16.1g (各肉脂身、キャノーラ油 等)



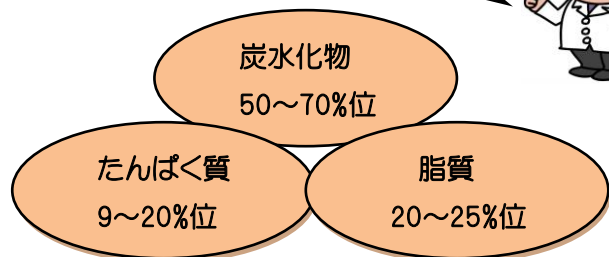
<トランス脂肪酸の例>

①ハンバーガーセット
脂質約 40g (トランス脂肪酸 等)



②ポテトスナック菓子約 100g (1袋位)
脂質約 30～40g (トランス脂肪酸 等)

三大栄養素のバランス



※日本人の食事摂取基準(2005年版30歳以上目標量)

私たちの身体は食べた物から作られ、それが生命・身体活動のエネルギーにもなっています。食事の中で栄養の柱となるのが三大栄養素になります。3回シリーズにてタンパク質・糖質・脂質をご紹介した通り、身体に必要な食事はいたずらに制限せず、それぞれの働きを考えてきちんと必要量を摂取して身体作りの一環としていきましょう。
(平成 28 年 3 月)

(参考文献:DNS スポーツサプリメントバイブル)