

三大栄養素 脂質編

～油を食べると太るってホント??油の真実～

“ちから”になる

炭水化物
1g = 4kcal
(ブドウ糖)



“からだ”をつくる

タンパク質
1g = 4kcal
(アミノ酸)



“ちから”になる

脂質
1g = 9kcal
(脂肪酸)



三大栄養素

五大栄養素

ビタミン



ミネラル
(微量元素)



“ちから”をつくるのを助ける・からだの調整

皆さん、油のとりすぎは、なぜ太るのか知っていますか??

脂質は1グラムあたり9キロカロリーと、三大栄養素の中でも最も高いエネルギーを得ることができます。一方で炭水化物やタンパク質と同じ量を摂取すると倍のエネルギーを摂取してしまうことになります。

脂質は三大栄養素とも言われており“ちからになる”他に“体を守る（免疫）”重要な栄養素の一つです。



油（脂質）と言っても様々な種類があります。そんな油の賢い摂取方法を見て行こうと思います。



油の種類とは??

油は大きく分けて2種類あります。

主にエネルギーとなる油と免疫機能に影響する油があります。

エネルギー系



“エネルギー系”の油は、少なすぎると脳出血をおこす可能性があります。一方、多すぎると冠動脈疾患（心臓を養っている血管の病気）、**肥満**、糖尿病をまねく可能性があります。

摂取量が少なすぎても多すぎても生活習慣病のリスクを高くします。

免疫系



“免疫系の油”は、植物油や魚に多く含まれ、体の中で合成できないため食べ物から摂らなければならない油です。

特に、赤粋の油は不足すると皮膚炎などを生じます。一方、生活習慣病の予防に役立つ様々な働きとして、血中の中性脂肪を下げたり、不整脈を予防したり、**血液をさらさら**にして動脈硬化を防いだりします。

脂質は様々な食品から摂ると良いでしょう!!