

メタボリックシンドローム改善 脂質編

☆脂質の働き

脂質は体の中で 1g あたり 9kcal となり、三大栄養素(炭水化物・糖質・脂質)のうちもっとも高いエネルギーになります。脂質には体の中で作ることができない必須脂肪酸が含まれており、体の細胞膜の成分やホルモンの材料などになっています。不足すると、発育の障害や、皮膚炎等の原因になります。さらに、脂質は油脂に溶ける脂溶性ビタミン(ビタミン A・D・E・K など)の吸収にも役立っています。

☆脂質の摂取量

～あなたの脂質摂取量は～

1日に必要なエネルギーの 20～25%を脂質からとるのがよいといわれています。

例えば、1日 2000Kcal 必要な人では・・・ $2000 \times 0.25 = 500$

1日の脂質量はおおよそ 50g になります。

あなたの脂質量はどれくらいでしょうか？ 計算してみましょう！！

まずはあなたの適正体重を計算します。

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$
$$\square \text{ (m)} \times \square \text{ (m)} \times 22 = \square \text{ A } \text{ kg}$$



$$1 \text{ 日の必要エネルギー} = \square \text{ A } \times 25 \sim 30 = \square \text{ B }$$

※デスクワーク中心であまり動かない方は 25 を、よく動く方は 30 をかけましょう

$$1 \text{ 日の脂質摂取量} = \square \text{ B } \times 0.2 \sim 0.25 = \square \text{ C }$$

$\square \text{ C }$ があなたの 1 日の脂質摂取量となります。

食生活の欧米化にともない脂質の摂取量や、摂取エネルギーに占める脂質の割合が増加し、そのことがエネルギー過剰となり、メタボリックシンドロームの原因にもつながっています。脂質には、ごま油やなたね油などのように常温で液体の『油』と、バター、ラード、肉の脂身のように常温で固体の『脂』があります。調理に使う『油』のみではなく、『脂』にも気をつけて、今一度食習慣を見直してみましょう！！

《油の使用量の例》

つけすぎ・かけすぎに注意！！

- トースト1枚にバターをうすくぬる・・・約5g
- 野菜炒め1人前・・・約2～5g
- 天ぷらやフライ1人前・・・約10g
- ポテトチップス1袋・・・約30g
- コロッケ1つ・・・約6g
- やきそば1人前・・・約20g

※油大さじ1杯分 15cc 約12g



☆脂肪酸の種類



飽和脂肪酸

バター、ラード、パーム油、ラード、ココナッツ油、肉の脂身など
 ※飽和脂肪酸を含む動物性脂肪は、総コレステロール値を上昇させる傾向があります。摂取量は控えめにしましょう。

肉の種類や部位でカロリーが違います！

おすすめ肉

控えたい肉

ヒレ肉 185Kcal	もも肉 181Kcal		肩ロース 318Kcal	バラ肉 454Kcal	
ヒレ肉 115Kcal	肩肉 171Kcal		もも肉 148Kcal		ロース 236Kcal
ささみ 105Kcal	むね肉 (皮なし) 108Kcal	もも肉 (皮なし) 116Kcal			もも肉 (皮つき) 200Kcal

※可食部 100g あたり



《カロリー》 鶏 < 豚 < 牛

菓子パンや、洋菓子、洋食にも脂質は多く含まれている場合が多いですので、意識していきましょう。

一価不飽和脂肪酸

オリーブ油、キャノーラ油、ピーナッツ油、ごま油など

悪玉コレステロールを弱く低下させ、善玉コレステロールは低下させません。
※植物性脂肪の中でもオレイン酸を多く含むオリーブ油や菜種油を使うのもよいでしょう。酸化されやすいため容量が少ないものを選び、常に新しいものを使いましょう。

多価不飽和脂肪酸

n-6系 コーン油、大豆油、ひまわり油、紅花油など

悪玉コレステロールを低下し、善玉コレステロールは非常に多く摂ると低下します。

n-3系 海草、シソの実、魚介類、亜麻仁油など

特に青魚に含まれるEPAやDHAは中性脂肪や悪玉コレステロールを低下し、善玉コレステロールを上昇させます。

n-6系、n-3系は体内で合成できないため、必須脂肪酸といわれています。

n-6系:n-3系=4:1は理想的な摂取比率といわれています。

トランス型脂肪酸とは

マーガリン、ショートニング、ファットスプレットなどの人口植物油に多く含まれる脂肪酸です。多量に摂ると悪玉コレステロールを増やし、逆に善玉コレステロールを減らして、動脈硬化のリスクを高めます。

☆調理の工夫

油を控える調理方法

◆調理法を工夫する ~同じ素材でも調理法でこんなに差がでます！~



* テフロン加工のフライパンを使って油を節約しましょう！

* 材料をゆでて炒める・脂身をカットする・揚げ物の衣を薄くし調理すると少量の油で調理ができます！

* 揚げ物は大きなままで揚げると食材への吸油が減ります。



衣による吸油率の違い

ソテー < からあげ < 天ぷら < フライ

天ぷらやフライより素揚げのほうが吸油率は少ないです。調理する際は、衣を薄くするよう心がけましょう。

フライに使用するパン粉による吸油率の違い

細かいパン粉 < 粗いパン粉 < 生パン粉

食材の大きさ

切り方によって食材が油を吸う吸油率は変わります。小さく切ったり細く切ると表面積が大きくなり、その分、油に触れる面積も広くなり吸油率も高くなります。調理の際は食材の大きさを考えましょう。

味付け



サラダなど食べる場合、ドレッシングやマヨネーズはたくさん使わないことが大切です。ノンオイルドレッシングや、カロリーを抑えたマヨネーズを使うことで油の使用量を控えることができます。

外食や買い物、調理する時に『油』と『脂』に気をつけ脂質を摂り過ぎないように心がけましょう！！外食時には、カロリー表示にも目を向けてくださいね。