

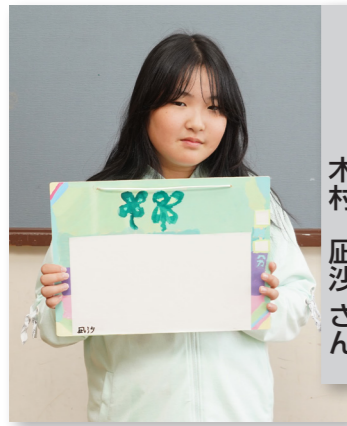
『空のホワイトボード』
畑田 悠介さん



『犬のホワイトボード』
池田 乃彩さん



『謎の家のホワイトボード』
池田 真人さん



『カラフルホワイトボード』
木村 凧沙さん



『お花のホワイトボード』
佐野 心美さん



『ジャングルホワイトボード』
手嶋 将吾さん

Art Museum

小さな美術館 ～雄武小学校5年生～

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～大きくなったら～



野球選手

ながさわ るいくん



プロ野球選手

さとう とわくん

Everyone's infirmary



みんなの保健室

油のことを知り、うまく付き合しましょう

秋はスポーツや読書、紅葉など楽しみがたくさんです。
食欲の秋という人も多いのではないのでしょうか。
そこで今回は、食と健康にまつわる「油」についてお伝えします。



【油（脂）の種類と効果】

油といっても、植物油や魚の油など常温で液体のものは「油」、肉やマーガリンなど常温で固体のものは「脂」と区別し、含まれる脂肪酸の種類や割合などによって体の中での働きが違います。

植物油を選ぶうえで注目すべきなのは脂肪酸です。脂肪酸の種類によっては体内のコレステロールを低下させる作用があり、「オレイン酸」「リノール酸」「 α -リノレン酸」の三つが代表的なものです。この脂肪酸を多く含む植物油は次のとおりです。

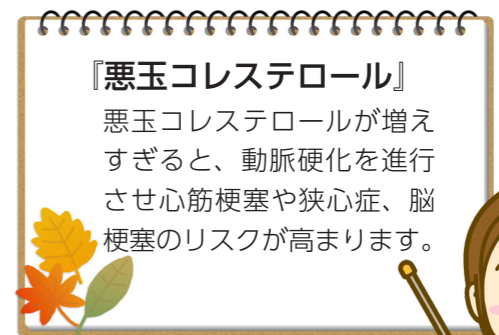
主な植物油	脂肪酸の種類	効果
オリーブ油 菜種油	オレイン酸	悪玉コレステロールを低下させる
大豆油 とうもろこし油 グレープシードオイル	リノール酸	悪玉コレステロールを低下させるが、摂りすぎると善玉コレステロールも低下させる
アマニ油 えごま油	α -リノレン酸	体内で EPA と DHA に変換され、中性脂肪の低下や血液サラサラに効果がある

【脂の摂りすぎ注意】

肉や乳製品、加工品に含まれる脂は、摂りすぎると悪玉コレステロールを上昇させます。避ける必要はありませんが、肉は脂の少ない部位を選ぶ、ファストフードや加工食品を多く利用するときは脂質の多い料理に偏らないなど、選び方が大切です。

【油を摂る目安】

油は、淡泊な味にこくをプラスしたり風味やうま味を追加するなど、食生活を豊かにしてくれます。一日の摂取目安量は大きじ1杯程度です。意識してサラダにオイルをかける必要はありませんが、いつも使っている油を少し変えてみるのもよいでしょう。



『悪玉コレステロール』

悪玉コレステロールが増えすぎると、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクが高まります。



関保健福祉課保健係