

## <脂質>

今回は「三大栄養素」の一つ、脂質 についてです。

脂質 は油脂類に多く含まれ、糖質 が1gで4\*<sub>0</sub>カロリーのエネルギー源となるのに対し、脂質 は1gで9\*<sub>0</sub>カロリーと高エネルギーを生み出すことから、効率の良いエネルギー源となります。

脂質 のはたらき

体の細胞の膜や神経の組織などの構成成分として重要です。また水に溶けにくく、アルコールや油脂に溶解性質を持つ脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）の吸収を助けます。そして体の体内調整を行うホルモンのもとになります。

脂質 の多く含まれる食べ物

動物性のバターやラード、植物性的大豆油やオリーブ油といった油脂類、また肉類、魚介類、卵、乳類、穀類、豆類などにも含まれます。

脂質 を過剰にとると・・・

肥満や高中性脂肪血症、動脈硬化、糖尿病、がんなど招いてしまう原因の一つとなります。

脂質 が不足すると・・・

エネルギー不足や血管や細胞膜が弱くなって脳出血の可能性が高まります。

現代での一般的な日本人の食生活では、過剰はあっても不足は少ないようです。肉類や外食が多い方、またメタボ

という言葉に敏感になってきた方 は特に取りすぎに注意し  
ましょう。

※メタボは内臓脂肪蓄積が問題と言われてます。

しなぐろ美容整形外科クリニック