

食育つうしん

2

月

発行：大阪市立旭陽中学校



生活習慣病と食生活（脂質編）



生活習慣病とは、運動、食事、休養、喫煙などの生活習慣がその発症や進行に関わる病気（糖尿病、脳血管疾患、心臓病、脂質異常症、高血圧症、骨粗しょう症など）のことをいいます。不健康な生活習慣の積み重ねによってメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の原因となりますが、日常生活の中でのバランスの良い食事、適度な運動、睡眠に気を付けることによって予防することができます。今回は食事の中の脂質について考えてみましょう。

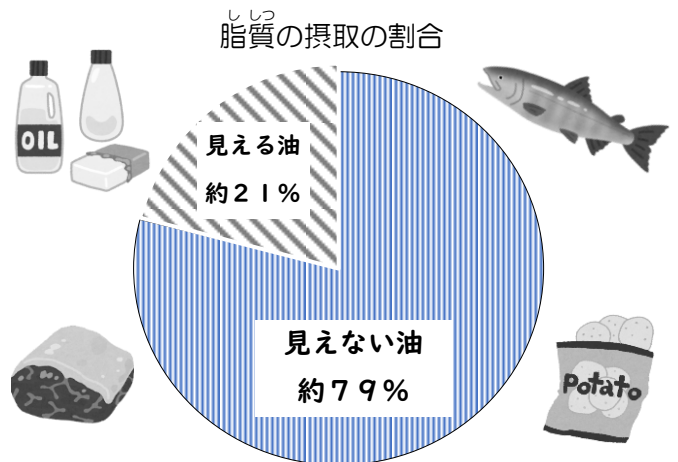
脂質のとり過ぎに注意



脂質は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると肥満や心筋梗塞をはじめとする循環器疾患のリスクを高める可能性があります。ファストフードやスナック菓子などをよく食べている人は注意が必要です。

「見える油」と「見えない油」

「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなどのことで、「見えない油」とは、肉、魚介、牛乳・乳製品、穀物、豆、卵、菓子などに含まれる油のことです。私たちは、脂質の摂取量の約79%を、「見えない油」からとっています。気がつかないまま、たくさんとっているかもしれないので気を付けましょう！



【厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」をもとに作成】

魚の油について



脂質は、その種類によって健康に及ぼす影響が異なるため、「量」だけでなく「質」にも注意する必要があります。動物、植物、魚には、それぞれ異なる種類の脂肪酸が含まれています。これらの食品を、日常の食事の中でバランス良く食べるようにすることが大切です。

かつお、いわし、さば、さんま、ぶりなどの青背の魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）という脂肪酸が多く含まれています。EPA（エイコサペンタエン酸）は、高血圧抑制作用、血栓の予防、血中中性脂肪値の低下などの作用があり、生活習慣病の予防に有効です。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）は脳の発達に欠かせない成分です。

