



てらさわ栄養だより

(医)寺沢病院
栄養部
令和6年5月発行
Vol.43



控えたいけど大事な栄養素「脂質」

糖質・蛋白質と並んで三大栄養素のひとつである脂質。「摂りすぎると太る」「血管を詰まらせるなど身体に悪いもの」と思われがちです。実は脳や皮膚を若々しく保ち、体の調子を整えるホルモンの材料になるなど私たちのカラダにとって必要な栄養素。上手な摂り方を考えてみましょう。

常温で固形の脂

牛脂やラード
バターなど

マーガリンや
ショートニング

脂
質

常温で
液体の
油

n-9系脂肪酸：オリーブオイル・米油など

善玉コレステロールを減らさず、悪玉コレステロールを減少させる。動脈硬化や便秘の予防が期待できます。酸化しにくく扱いやすい。

n-6系脂肪酸：ごま油・紅花油・コーン油など

血中コレステロールの減少、生活習慣病の予防改善が期待できる。「揚げる」「炒める」など加熱調理にも使えます。

n-3・n-6系脂肪酸

体内で合成できない必須脂肪酸です。積極的に摂りたいですね。n-3系は、特に意識的に…

n-3系脂肪酸：アマニ油・エゴマ油・魚油など

動脈硬化・血栓予防・悪玉コレステロールの減少や脳の活性化などが期待できる。熱や酸化に弱い^①ため、開封したらサラダやお浸し、味噌汁に食べる前に加えるなどして早めに消費。酸化や劣化したものは身体に良くない物質が生じ、摂取すると身体の酸化を進めます。

栄養の
いろいろ

常温で固形の脂

お肉を摂ると一緒に食べてしまう動物性の脂…悪玉コレステロールを増やすので摂り過ぎに注意しましょう。マーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸は、悪玉を増やし、善玉を減らしてしまい、冠動脈性心疾患のリスクを高めるとも言われます。お菓子など加工品に使用されていることも多いようです。

栄養・食事相談を
行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。



朝食で元気に新生活をスタート!

この春から新しい環境で仕事や勉強を始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか?新しい環境では慣れないことばかりでストレスも多く、カラダに負担がかかりがちになります。

生活リズム

「就寝時間」「起床時間」「3食食べる」この3つで生活リズムを整えましょう。規則正しい生活は、体調を整え、ストレスにも強いカラダを作ります。

朝食を摂って、元気に新生活をスタートしよう。

栄養

3食食べることで、一日の活動に必要なエネルギーやたんぱく質の摂取が無理なく行えます。1日1食や2食での生活は血糖が安定せず、生活習慣病になりやすくなります。また、いろいろな食品を摂取することで、疲労回復に必要なビタミン・ミネラル類も摂取することができます。

体温調節

朝食を食べることで消化管が筋肉運動をします。その運動により寝ている間に低下した体温を上昇させ、活動の準備を始めます。朝食により血糖が上がると脳も活性化します。朝からエンジン全開で頑張ることができます。

朝食を食べる習慣がないけど...どうしたらいい?

朝食を食べる習慣のない方は...まずは1品!!
バナナ1本でも、牛乳1杯でも、食パン1枚でも食べる習慣をつけていきましょう。食べる習慣がついたら、手をかけずに食べられるもので品数を増やしていきましょう。

栄養のいろいろ

手をかけずに...

納豆

シリアル+牛乳

冷凍食品

ヨーグルト

インスタントスープ
(お湯を注ぐだけ)

栄養・食事相談を
行っております。

管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

新年賀

何故「おやつ」を食べるのか？

おやつ＝お菓子とされている方も多いと思いますが、実はおやつには役割があるのです。おやつを食べながら、一緒に考えてみませんか？



子どもや高齢者

【役割】

3食では必要な栄養量が摂れない方たちが不足分を補う

【何を食べる？】

食事の不足分を補うために、エネルギーだけでなくたんぱく質やビタミンなども摂れるようなものがおすすめです。

【いつ食べるの？】

食事の摂取に応じて10時・15時の2回や15時の1回



成人

【役割】

仕事や勉強の合間のリフレッシュや息抜きという意味合いが強いかもしれません。

【何を食べる？】

100～200kcal程度のもので、食事からは摂りづらいビタミンや、ミネラルを補えるようなものがおすすめです。量の目安は片手のひらに乗る程度がよいでしょう。



本来おやつにはこんな意味があるのですが、摂り方を間違えると食事が入らないなど食事に影響があるようでは本末転倒といえるでしょう。逆に、体重増加や糖尿病など生活習慣病の悪化につながる可能性があります。だらだらとおやつをつまみ続けると高血糖が続くことになります。夕食から寝るまでの間に食べるのは、内臓への負担や脂肪が蓄積しやすくなります。上手におやつと付き合うようにしましょう。

栄養の
いろいろ

食べすぎを防ぐコツ

何人かでおやつをシェアしたりすることはコミュニケーションにもなり、食べすぎを防ぐこともできます。また、一人で食べる時は割高にはなりますが、個包装のものを購入することで食べすぎを防ぐことができます。大袋のスナック菓子を開けて、気が付いたら全部食べちゃった…ということだけは避けたいです。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。
どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。