

# 脂質について

## 脂質の役割

### ビタミンの 吸収を助ける

脂質がないと吸収  
できないビタミン  
(ビタミンA・D・E・K)  
がある。

### 身体をつくる

細胞やホルモンをつくる材  
料になる。また、皮下脂肪  
として、臓器を保護したり  
体を寒冷から守ったり  
する働きもある。

### エネルギー源

1 gで9 kcal (糖質やたんぱく  
質の約2倍) あり、少ない量で  
大きなエネルギーを得られる。  
エネルギーとして利用され  
るのは、主に中性脂肪です。

脂質の構成成分の一つに「脂肪酸」があります。  
脂肪酸には「不飽和脂肪酸」と「飽和脂肪酸」の2種類があります。

## 不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸は、身体の中で有害な脂質をつくりにくい。

### 不飽和脂肪酸の特徴

#### ①必須脂肪酸

身体の中では作られないため、食事から摂る必要がある栄養が含まれています。

#### ②動脈硬化を進行させない

血液をサラサラにしたり、動脈硬化の原因である中性脂肪や悪玉コレステロールを減らすことができます。

## 飽和脂肪酸

飽和脂肪酸は、エネルギー源になる一方で、摂りすぎには注意が必要。

### 飽和脂肪酸

#### ①身体を構成する

細胞など身体を構成するために必要な栄養です。

#### ②摂りすぎるリスク

悪玉コレステロール（LDL）が増え、動脈硬化を促進しています。