

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。

エネルギー源

1gで9kcal(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。

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。

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。