

## 脂質について②

脂質は私たちの体にとっては欠かせない三大栄養素の1つです。しかし脂質は摂りすぎると動脈硬化や肥満に繋がるなどの悪影響を及ぼします。一方で少なすぎても体を動かす・体温を保つ・皮膚を保護するなどといった脂質の役割を十分に果たすことができません。脂質は全てが悪い物ではないので、食事選びに気をつけていくことが大切です！！

## 飽和脂肪酸を多く含む食品

常温で固体になる特徴があり、  
主に動物性食品に多く含まれる

### コレステロールを 上げる食品



脂身の  
多い肉



マーガリン  
油脂類

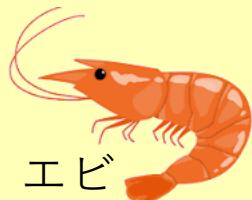


バター・  
チーズなど  
の乳製品



即席麺

### コレステロールを 多く含む食品



エビ



イカ



卵（全卵）



魚卵



マヨネーズ



レバー

## 不飽和脂肪酸を多く含む食品

植物性食品に多く含まれる

### コレステロールを 下げる食品



大豆製品



海藻類



青魚



食物纖維の  
多い果物野菜



植物油

控えましょう！

なるべく控えめに。

積極的に摂取  
しましょう！