

すこやかメニュー

摂り過ぎると怖い！

動物性脂肪のヒミツ

動物性脂肪とは、動物に含まれる脂肪で、身体活動の大きなエネルギー源となります。肉類、ラード、牛乳や乳製品のほか、ケーキ、チョコレート、アイスクリームといったバターや乳脂肪を使っ

た洋菓子類などに多く含まれています。あるネズミを使った実験では、「動物性脂肪をたくさん与えたネズミは、前の日よりもたたくさんの動物性脂肪をもらわないと満足できない体になってしまい、過食に伴う満足感を感じにくい脳に変わってしまふ」結果が出ています。動物性脂肪を摂り過ぎると脳に影響が出てくるのがわかります。脳が変化し、たくさん食べてしまふことによつて腸内環境のバランスが崩れ、先月のテーマ「腸疲労」にもつながり、太りやすい体質にもなってしまふのです。

食べ過ぎは単に太るといふことだけではなく、知らぬ間に脳や消化管にまでダメージを与えています。

動物性脂肪は多く含まれる飽和脂肪酸はコレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化を促進させる危険性が高いと言われているため摂り過ぎに注意が必要ですが、オリーブ油や菜種油などに多く含まれるオレイン酸、青魚などに多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸は血液中のコレステロールを下げる作用があり、身体に良い働きをしますので、積極的に摂りましょう。最後に、普段の食事から脂肪を減らす工夫をご紹介します。是非参考にしてみてください！

1日1食はメインディッシュ

●動物性脂肪には麻薬やタバコ(ニコチン)のような依存性がある!?

動物性脂肪は、習慣的に過剰摂取により脳や膵臓の機能、腸内フローラのバランスや機能に深刻な影響を及ぼすことが明らかになっていきます。いったい身体にどのようなことが起きているのでしょうか。

動物性脂肪は多く含まれる飽和脂肪酸はコレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化を促進させる危険性が高いと言われているため摂り過ぎに注意が必要ですが、オリーブ油や菜種油などに多く含まれるオレイン酸、青魚などに多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸は血液中のコレステロールを下げる作用があり、身体に良い働きをしますので、積極的に摂りましょう。最後に、普段の食事から脂肪を減らす工夫をご紹介します。是非参考にしてみてください！

シユを魚料理にする
・外食や市販の惣菜では油が多くなりがちなので、揚げ物(天ぷら、フライ)をなるべく控える
・揚げる・炒めるよりも、蒸す・煮る
・油を使わず網焼きにする
・調理にはオリーブ油や菜種油(キャノーラ油)を使う
・肉類は下ゆでや湯通しする
・肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選び、調理前に脂身や皮を取り除く

日本人の食生活が欧米化していくに伴い、脂質の摂取量は増え続けています。特に動物性脂肪は、習慣的に過剰摂取により脳や膵臓の機能、腸内フローラのバランスや機能に深刻な影響を及ぼすことが明らかになっていきます。いったい身体にどのようなことが起きているのでしょうか。

動物性脂肪は多く含まれる飽和脂肪酸はコレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化を促進させる危険性が高いと言われているため摂り過ぎに注意が必要ですが、オリーブ油や菜種油などに多く含まれるオレイン酸、青魚などに多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸は血液中のコレステロールを下げる作用があり、身体に良い働きをしますので、積極的に摂りましょう。最後に、普段の食事から脂肪を減らす工夫をご紹介します。是非参考にしてみてください！

動物性脂肪は多く含まれる飽和脂肪酸はコレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化を促進させる危険性が高いと言われているため摂り過ぎに注意が必要ですが、オリーブ油や菜種油などに多く含まれるオレイン酸、青魚などに多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸は血液中のコレステロールを下げる作用があり、身体に良い働きをしますので、積極的に摂りましょう。最後に、普段の食事から脂肪を減らす工夫をご紹介します。是非参考にしてみてください！

シユを魚料理にする
・外食や市販の惣菜では油が多くなりがちなので、揚げ物(天ぷら、フライ)をなるべく控える
・揚げる・炒めるよりも、蒸す・煮る
・油を使わず網焼きにする
・調理にはオリーブ油や菜種油(キャノーラ油)を使う
・肉類は下ゆでや湯通しする
・肉は赤身や皮なしの鶏肉など、脂肪の少ないものを選び、調理前に脂身や皮を取り除く



健康カレンダー

11月 16 ~ 30日

16 火 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター

18 水 健康づくり講演会 17:00~19:30 交流センター

12月 1 ~ 15日

1 水 いきいきクラブなごみ会 10:00~11:00 保健センター

町立病院外来診療 11月16日 ~ 12月15日

- 整形外科 (午前)
 - 11月16日(火)、30日(火)、12月7日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
 - 11月17日(水)、24日(水)、12月1日(水)、8日(水)、15日(水)
- 眼科 (午後)
 - 11月16日(火)、30日(火)、12月7日(火)、14日(火)
- 皮膚科 (午後)
 - 12月3日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

朝ごはん 毎日食べよう かんしゃをこめて(昭栄 松浦 巴佳さん)