

## 今月の栄養素

## 【脂質】

## 脂質のはたらき

脂質はエネルギー源となり、細胞膜の構成成分、体温の保持に必要な栄養素です。1g当たり9kcalを生産します。

## 脂質の種類

脂質は下記の3つに分類されます。

## 単純脂質

中性脂肪  
(脂肪酸+グリセロール)

## 複合脂質

リン脂質、糖脂質

## 誘導脂質

コレステロール



## 必須脂肪酸って？



## よく耳にする必須脂肪酸とは？

必須脂肪酸は体内で合成することができない脂肪酸です。リノール酸とαリノレン酸の2つがあります。

## リノール酸

ひまわり油・大豆油・  
ごま油・くるみ  
などに含まれます。



## αリノレン酸

しそ油・えごま油・亜麻仁油などに  
含まれます。αリノレン酸は体内で  
DHAやEPAに変換されます。





## 脂肪肝 生活編



お酒の飲みすぎによる脂肪肝「アルコール性脂肪肝」は禁酒、エネルギー過剰などによる脂肪肝「非アルコール性脂肪肝」は食事の他に**運動**、**体重管理**で予防・改善できることがあります。

### ① 運動

#### 有酸素運動



週3-4回  
30分以上が  
目安です！

ウォーキングやジョギング、水泳など  
体内の脂肪を燃焼🔥

#### 筋肉トレーニング



関節に負荷が  
かからない  
程度

筋肉トレーニング、ヨガなど  
筋肉量増加で基礎代謝UP👉

### ② 体重管理

#### 適正体重を把握・維持しましょう！

- ・BMI：肥満や低体重の判定に用いる指標です。  
今の体重が適正範囲内か下記計算式で確認してみましょう！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

	低体重	普通 ※ 体重	肥満 1度	肥満 2度	肥満 3度	肥満 4度
BMI 値	18.5 未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上

※普通体重：目標とするBMIは年齢によって下限値が異なります。  
「18-49歳18.5、50-64歳20.0、65歳以上21.5」

★けんコミの**体組成計**でもすぐにBMIがわかります★





## 脂肪肝 食事編



### ① 1日のエネルギー量を知り、食べ過ぎを防ぎましょう！

適正エネルギー (kcal)

= 標準体重 (kg) × 身体活動量 (kcal)

\* 標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

身体活動量の目安		身体活動量
やや低い	デスクワークが中心・主婦	25~30kcal
適度	立ち仕事が多い職業	30~35kcal
高い	力仕事の多い職業	35kcal~

### ② 糖質・動物性油脂の摂りすぎに注意！

油物・糖質過剰摂取



肝臓に脂肪が蓄積



脂肪肝へ



余分な脂質と糖質は肝臓で中性脂肪に変化します。



中性脂肪が多くたまってしまうと脂肪肝になります。

### ③ お酒の適量を知ろう！



ビール  
(Alc.5%)  
500ml 1本



日本酒  
1合  
180ml

アルコールの1日の  
適正量は20gです！

### ④ その他

- ・夜遅い食事は控えましょう！
- ・野菜や青魚を積極的に摂りましょう！





今月のおすすめレシピ



## レンジで簡単！揚げない大学芋



減塩



★レンジで加熱するだけの簡単レシピ！

★さつまいもには塩分の排出を助けるカリウムが豊富！

菊名店 こいずみ が担当しました！