

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## 見える油と見えない油

脂質は、炭水化物、たんぱく質と並んで3大栄養素といわれています。

### ～脂質(油)の役割～

- 活動のエネルギー源
- 細胞膜やホルモンの構成成分
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける
- 体温の維持
- 内臓の保護 など

上記のように、体が活動する為に欠かせない脂質ですが、摂り過ぎると体重増加や脂質異常症など生活習慣病の原因となってしまうので、注意が必要です。今月は『見える油』と『見えない油』をご紹介します。

見える油	サラダ油、オリーブオイル、マーガリンなど	植物性の油
	バター、牛脂、ラードなど	動物性の脂
	ドレッシング、マヨネーズ、ラー油など	調理に使われる油
見えない油	肉類、魚類、卵、牛乳・乳製品・種実類など	食材に含まれている脂質
	揚げ油、油揚げなどの食材など	食材が吸う油
	パン類、スナック菓子、ケーキなど	菓子類やパンに使われる油
	インスタントラーメン、ベーコン・ウィンナールー（カレーやシチュー）など	加工食品に使われる油

日本人は1日に摂取している脂質のうち、約8割は「見えない油」から摂っています。脂っこい食事を控えたつもりでも、思わぬところで油脂を摂ってしまっているかもしれません。

脂質を摂る上でのヒントに活用してください♪

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。  
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539