

# 五大栄養素「脂質」

脂質は、「油」「太りやすい」「食べない方がよい」というイメージのある栄養素ですが、炭水化物、たんぱく質などと並ぶからだに必須の五大栄養素のひとつです。脂質のとり過ぎはエネルギー過多になり、糖尿病や動脈硬化などが起こりやすくなりますが、脂質を極端に制限すると、血管や細胞が弱くなります。これは、**脂質はからだの中で細胞膜や血液の成分として**はたらくためです。

脂質にはコレステロールを増やすなどからだに**悪影響のある「飽和脂肪酸」と、からだに良いはたらきのある「不飽和脂肪酸」**のふたつがあります。不飽和脂肪酸は血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防するなどの効果があります。

●**飽和脂肪酸**：ラード、バターなど（動物性油脂に多く、常温で固体）

●**不飽和脂肪酸**：鯖などの青魚、オリーブオイル、キャノーラ油など（常温で液体）

脂質の上手なとり方は、**調理には植物性油を使い、1日1品は魚料理を食べること**です。また、脂質は血糖値をゆるやかに上げるため、空腹（血糖値が下がっている状態）によるドカ食いや食べすぎを防ぐこともできます。

