

肉と魚の「あぶら」って十二が違うの？

脂肪は肉類や乳製品に多く含まれる「飽和脂肪酸」と、魚類や植物油に含まれる「不飽和脂肪酸」とに分けることができます。

飽和脂肪酸は融点が高いため、常温で固まりまり、摂りすぎるとコレステロールが上がってしまい動脈硬化につながります。ですが脳出血を予防する効果も報告されています。

不飽和脂肪酸は融点が低く、常温では液体です。コレステロールを下げたい、中性脂肪を減らしたりする働きがあります。

上手なあぶらの摂り方手始め

- ①肉類は脂の少ない部分を選ぶ。(例：豚バラ肉→豚もも肉。鶏肉→皮をはがす。ひき肉→少しお値段高めの赤身のひき肉。など)
- ②1日のうち、どこかで魚を食べるようにしましょう(缶詰でもOK)
- ③肉の加工品は飽和脂肪酸が多いので、減らしましょう。(お惣菜のハンバーグや餃子、レトルトのカレーなども要注意)
- ④牛乳はコップ1杯程度に。(低脂肪乳がおすすめ)
- ⑤菓子パンやケーキ類、ビスケットなど、間食が多いと意外にたくさん飽和脂肪を摂っていきなりします。間食は控えめに。