

皆さま、日ごとに寒さがつのってまいります、お元気で過ごしてはいかがでしょうか。

2021年12月1日、生きがい対応型デイサービスへ栄養講話に行ってきました。

皆さまは普段油を選ぶとなると種類が多すぎて違いがよく分からないという方も多いのではないのでしょうか。

今回、「油の種類～油の摂り方について～」と題しまして、①脂質について②目に見える油と見えない油について③市販されている油の特徴について講話いたしました。

油は主として含まれる脂肪酸の種類によって飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。飽和脂肪酸は常温で固体。肉、乳製品などの動物性油脂に多いです。体内で合成できる為、摂りすぎると悪玉コレステロールが増加し、動脈硬化や心疾患、糖尿病、肥満のリスクが高まります。

不飽和脂肪酸は主に魚の油や植物由来のものが多く、常温で固まりにくいのが特徴です。熱に弱いので加熱に向いてないものもあります。エネルギーやホルモン、細胞膜の原料として働きます。体内で合成できない必須脂肪酸のため食物からの摂取が必要です。

調理で使用する食用油には動物性油脂、植物性油脂があり液体から固体まで色々あります。加熱調理に向く油やサラダや汁物にそのままかけて食べられる油があります。

普段消費量が多い（調合油）からメディアで取り上げられている油（アマニ油、ココナツ油など）まで市販されている油の特徴をお話ししました。

最後に、脂質は必要なエネルギー源の1つです。油には目に見える油と見えない油の2種類があり、日本人の脂質摂取量をみると全体のおよそ8割を見えない油、残りの2割を見える油から摂取しています。食事の中には見えない油も隠れていますので油の摂りすぎには注意し、飽和脂肪酸の量を控え、料理によっては不飽和脂肪酸を含む油いわゆる悪い油から良い油に置き換えましょうとお伝えしました。

今回初めて講話する為、緊張感もありましたが、クイズにも積極的に参加していただき、講話を最後まで聞いて下さっていました。ありがとうございました。

文：管理栄養士 高岡