



ランチニュース

令和元年 9月号
大府市教育委員会

☆脂質のとり方を考えよう☆

油には、食用油やバターなど「目に見える油」と肉類、乳類、魚類、菓子類などに含まれている「見えない油」があります。栄養学ではこれらをまとめて「脂質」といいます。

脂質は主に体のエネルギー源になるだけでなく、血液、細胞膜、ホルモンの原料になり体に必要な栄養素です。しかし、とりすぎると肥満や脂質異常症をまねきやすくなります。肉や揚げ物、スナック菓子などをたくさん食べている人は特に注意が必要です。脂質のとり方を考えることは、病気の予防につながります。

☆スナック菓子に

含まれる脂質に注意！

スナック菓子には、商品によって1袋(90g)に30g(約大さじ2杯)の脂質が含まれているものもあります。食べ過ぎないようにあらかじめ小さなサイズのものを購入したり、1回分を食べる分だけ皿に取り分けたりしましょう。



☆揚げ物に含まれる脂質に注意！

衣をつけて食品を油で揚げるとその重量の10~15%の油を吸収します。鶏のから揚げやトンカツなど揚げ物の食べ過ぎに注意しましょう。



☆食品に含まれる見えない脂質に注意！

食品や料理を見ただけで、脂質がどのくらい含まれているのかを把握するのは簡単ではありません。そのような場合は栄養成分表示や食品成分表を参考にしましょう。



いろいろな脂質をバランスよく！

脂質の主な構成成分は脂肪酸で、40種類以上あります。それぞれの脂肪酸によって働きが違います。肉やバターなどの動物性食品に含まれる脂肪酸はとりすぎると動脈硬化を促進しますが、同じ動物性食品でも青魚(さば、さんま、いわしなど)に含まれる脂肪酸は動脈硬化を予防する作用があります。肉類、魚類、乳類、植物油、ナッツ類などにはそれぞれ異なる種類の脂肪酸が含まれています。どれかに偏らないで食事の中でバランスよく食べるようにすることが大切です。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は欠食として給食費はいただきません。