



9月 食育だより

令和4年9月号
大府市教育委員会

し しつ かんが 脂質について考えよう

わたし からだ しよくひん ふく えいようそ
私たちの体は、食品に含まれているさまざまな栄養素によってつくられています。
とく からだ ひつよう えいようそ さんだいえいようそ よ ししつ たんすいかぶつ
特に体にたくさん必要な栄養素を、三大栄養素と呼んでいます。脂質は、炭水化物、たんぱく
しつ なら さんだいえいようそ ひと
質と並ぶ三大栄養素の一つです。

ししつ ふと けんこう わる きら からだ なか たいせつ
脂質は、「太りそう」「健康に悪いのでは」というイメージで嫌われがちですが、体の中で大切な
はたら きをしています。どのような働きをしていて、どのような種類があるのか見てみましょう。

し しつ はたら 脂質の働き

さいぼうまく ◎細胞膜をつくる

ししつ さいぼうまく しゅよう
脂質は細胞膜の主要
こうせいせいぶん ひと
な構成成分の一つです。
ししつ ふそく けん
脂質が不足すると健
こう さいぼう
康な細胞がつくれなくな
ります。



げん ◎エネルギー源

ししつ
脂質は1グラムで9キロカロリー
う だ
ーのエネルギーを生み出します。
たんすいかぶつ ししつ
炭水化物・たんぱく質は1グラ
ムで4キロカロリーなので、効率
げん
のよいエネルギー源です。



しろうせい きゅうしゅう たす ◎脂溶性ビタミンの吸収を助ける

ししつ ちょう なか ゆ し
脂質は腸の中で、油脂に
と せいしつ しろうせい
溶ける性質のある脂溶性ビ
きゅうしゅう たす はたら
タミンの吸収を助ける働
きがあります。



ビタミンD



ビタミンE



ビタミンA



ビタミンK

ししつ こうせい しぼうさん しゅるい 脂質を構成する脂肪酸の種類

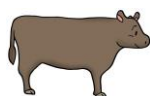
ほうわ しぼうさん 飽和脂肪酸

にく おお ふく
肉に多く含まれます。

じょうおん かた せいしつ
常温で固まる性質があります。

ひと たいない おお
人の体内でつくることができるので、多

ひつよう
くとする必要はありません。



ふほうわ しぼうさん 不飽和脂肪酸

あおざかな しよくぶつ おお ふく
青魚や植物に多く含まれます。

じょうおん かた せいしつ
常温で固まらない性質があります。

ひと たいない けんこう す
人の体内でつくることができず、健康に過

すのに欠かせないため、多くとりたい脂質です。



えいよう しよくせいかつ ししつ せつしゅ けんこう からだ
栄養バランスのよい食生活でバランスよく脂質を摂取して、健康な体をつくっていきましょう。



まいつき にち しよくいく ひ
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（土日祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。