9月 食育だより

令和４年９月号
大府市教育委員会

脂質について考えよう

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。
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、たんぱく質と並ぶ三大栄養素の一つです。
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、体の中で大切な働きをしています。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。

脂質の働き

◎細胞膜をつくる

脂質は細胞膜の主要な構成成分の一つです。
脂質が不足すると健康な細胞がつくれなくなります。

◎エネルギー源

脂質は１グラムで９キロカロリーのエネルギーを生み出します。
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、効率のよいエネルギー源です。

◎脂溶性ビタミンの吸収を助ける

脂質は腸の中で、油脂に溶ける性質のある脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きがあります。

ビタミンD

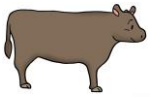
ビタミンE

ビタミンA

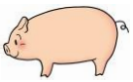
ビタミンK

脂質を構成する脂肪酸の種類

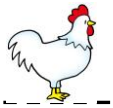
飽和脂肪酸



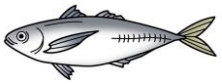
肉に多く含まれます。



常温で固まる性質があります。
人の体内でつくることができるので、多くとる必要はありません。



不飽和脂肪酸



青魚や植物に多く含まれます。

常温で固まらない性質があります。
人の体内でつくることができず、健康に過ごすのに欠かせないため、多くとりたい脂質です。

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。

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だきません。