

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成30年2月発行

第187号



## 油は摂らない方がいいの？

新潟県栄養士会十日町支部 支部長 大川 美智子 管理栄養士

油はなるべく摂らない様になっているという方に時々お会いします。確かに摂りすぎには注意が必要ですが、脂質異常症には油を摂らない方がいいといった誤解や、油は高カロリーだから減量の大敵といった考えから過度に油を控えている場合があるようです。

油を使った料理はやはり美味しいですし、健康の為と思い、誤って油を控え過ぎてしまうことは、食いしん坊の私としては非常にもったいないと感じます。

油の働きをご説明します。脂質（油）は細胞膜の主要な構成成分ですし、エネルギーとして利用されます。更に脂溶性ビタミン（A、D、E、K）やカロテノイドの吸収を助けます。

またn-6系脂肪酸（ごま油、大豆油、コーン油に多く含まれる）、n-3系脂肪酸（あまに油、えごま油、青魚の油に多く含まれる）は体の中で合成出来ず、欠乏すると皮膚炎などが発症します。

消化吸収が遅く、腹持ちが良いのも特徴です。あっさりした物ばかりの食事だと、満腹と思ってもすぐにお腹が空いてしまったと言う経験はどなたでもあるのではないのでしょうか。

生活習慣病との関連ですと、低脂質／高炭水化物食は食後の血糖値及び空腹時の中性脂肪値を増加させ、善玉コレステロール値を減らしてしまいます。やはり適量は必要なのです。

しかし油の摂りすぎによる体重増加には注意が必要です。体重が増えてしまうと、血糖や血圧、コレステロール値、尿酸値など生活習慣病に関わる検査値を上げてしまうことがあります。

また肉の脂やバターなど常温で個体の脂には飽和脂肪酸が多く含まれており、悪玉コレステロールを増やしてしまうことがあるので摂りすぎに注意が必要です。

油を控えるのではなく、質のいい油を適量摂りましょう。

油の適量は体格や活動量によりますが、1日に大さじ1杯程度。1食あたりティースプーン1杯位になります。炒め物にしたらおよそ1皿分になります。適量を美味しく食卓に摂りいれたいものです。

但し膵炎等で脂質制限が必要な場合もありますので、主治医に脂質制限と言われている方は医師の指示に従いましょう。

十日町市内は病院だけでなく個別栄養指導を行っている診療所もあります。生活習慣病で通院されている方で個別に相談してみたいと思われる方は、主治医にご相談ください。

