

元気のひきだし

今月は、良いもの？悪いもの？意外と知らない『あぶら（脂質）』についてです。

あぶらってどんなイメージでしょうか？太る、摂らないほうがいい、おいしい！などイメージがあるとおもいますが、あぶらは体の中でどんな働きをするのかお伝えします。

あぶら（脂質）って体の中で大事な役割があるんです！

①細胞膜の材料になる

あぶらは細胞が壊れるのを防いだり、ホルモンの材料になります。外部からの刺激から細胞を守ります。



②少しの量で大きなエネルギーを作る

あぶらは糖が作り出すエネルギーの倍以上のエネルギーが作り出せます。スポーツをするときや長時間食事がとれないとき体が動けるのはあぶらのおかげです。



糖



脂質

からだに必要なあぶらですが、摂りすぎると体にとって悪い状況！そして、摂りすぎると体に悪さをするあぶらがあります・・・。

摂りすぎると危ない！それは動物性の脂肪！

あなたは支配されていませんか・・・？

①太る！

からだの中で大事な脂質ですが、取りすぎると貯まります＝蓄えます。



②動脈硬化が起こる！

血管の中で炎症（やけど状態）が起こります。血管がポロポロに・・・。

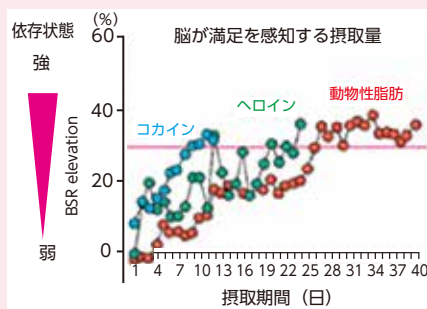


③脳の変調（異常）が起こる。

食欲が止まらなくなったり、もっとあぶらを食べたい欲求が強くなります。認知機能が落ちることもわかってきました。



衝撃！動物性脂肪は薬物と同じくらいの依存ができる！



脳に異常が起き、依存が強くなることわかってきました。

琉球大学 益崎先生資料より

診断結果で中性脂肪が高い方も必見！脂肪と上手に向き合う方法

①魚のあぶらをとる

魚のあぶらには血管の炎症を防ぐ作用があります。肉類が多い人は魚の摂取を増やしてみましょう。

②野菜の摂取を増やす

野菜にも炎症を抑える効果が！お肉を食べるときに野菜をたくさん食べると炎症がリセットされるかも！？

沖縄は魚と野菜の摂取が全国最下位！



お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217