

元気のひきだし

動物性脂肪とは何か知っていますか??

皆さんが普段よく食べているのはお魚かお肉どちらですか??沖縄の食の背景として、ファストフード店舗数**全国1位**・弁当購入金額**全国1位**です。その結果総エネルギーに占める脂質の割合全国平均25%のところ沖縄県は**29.4%**となっています。その中に含まれているのが**動物性脂肪**です。また、肥満(BMI25以上)**全国ワースト1位**となっています。ここ恩納村も肥満の方が多いい村です。今回はお肉の脂である**動物性脂肪**についてのお話です!

動物性脂肪とは・・・

主に肉の脂で融点が高く固まりやすい特徴で、現代人は動物性脂肪を取り過ぎている傾向にあります。取り過ぎることで血管内に脂が固まります。人の体温で溶けません。その結果身体に様々な悪影響を及ぼしてしまいます。

習慣的に過剰に食べるとどんな影響があるの??

右の表で比べてみると、特に脳に影響があることが分かったのです。脳にある視床下部は普段は食欲の調整をしているところなのですが、動物性脂肪の過剰摂取で調整機能がうまく動かなくなり脳に炎症が起こり認知機能の低下につながります。動物性脂肪を過剰に摂ることは脳に悪い影響を与えます。



過剰にとったら		適正にとったら
ふえる・蓄える	内臓脂肪	エネルギーになりあまり増えない
高脂肪食品をもっともっと麻薬のように欲しくなる	脳(視床下部)	適正なカロリーで満足できる
食欲が止まらなくなる		食欲がおさまる
①脳に炎症が起こる ②認知機能が落ちる	脳(炎症)	炎症は起こらない

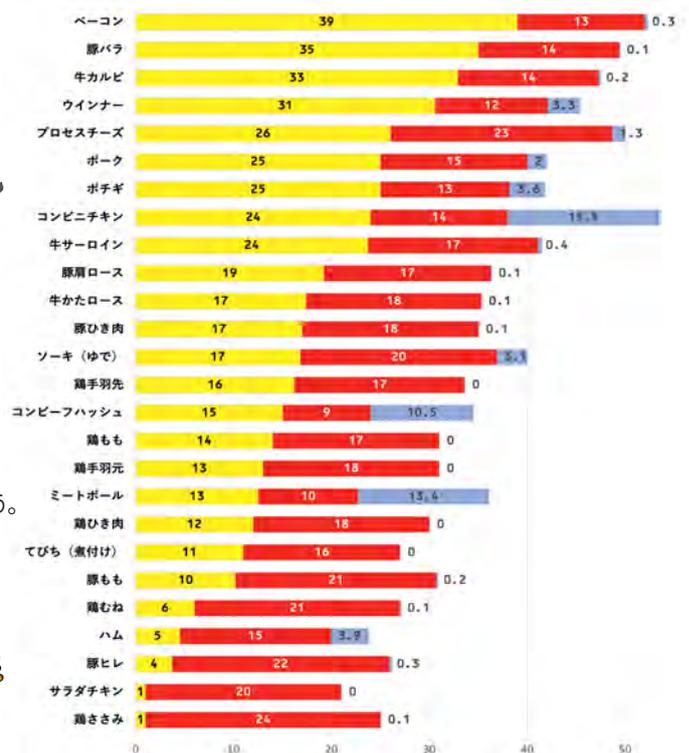
お肉の種類によって脂質の量がちがう!?

右のグラフはよく食べるお肉(天然素材のもの・加工品も含まれる)のエネルギー比です。**黄色が脂質**、**赤色がタンパク質**、**青色が炭水化物**の割合になっています。**黄色(脂質)**の割合が多い食品もあれば**赤色(タンパク質)**の多い食品もありますね。すべてのお肉に脂が多いわけではないことが分かります。

お肉の部位で脂質量が変わります!

～低い順で紹介～ ※100gあたり

- 牛肉** 1位 ヒレ……………5g
2位 もも……………9g
3位 肩ロース……………17g
- 豚肉** 1位 ヒレ……………4g
2位 グーヤヌジー(ウデ肉) ……15g
3位 テビチ……………17g
4位 ソーキ……………23g



鶏肉⇒基本的に牛・豚と比べて脂質量は少ないです!
皮なしを選択でさらに脂質カット!右のグラフを参考にしましょう。

～ワンポイントアドバイス～

お肉の選び方を工夫することで脂質の取り過ぎを防げます!!例えば、三枚肉そばをソーキそばに変えると脂質カットできます!



※成分値:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217