

保健だより

脂肪のことを知ろう

～脂肪を上手に摂るために～

脂肪は体に悪いもの...と決めつけていませんか。「脂肪」というと、すぐに肥満や生活習慣病などと結びつけられ、健康によくないもののように考えられがちですが、脂肪はエネルギーを効率的につくりだし、細胞膜やホルモンをつくる材料となるなど体の中でたくさん役割をもち、健康を維持するために必要不可欠な栄養素です。

脂肪のとり過ぎは肥満につながり、なかでも動物性脂肪のとり過ぎは動脈硬化を引き起こす原因になります。必要以上に脂肪をとると体の害になることも事実です。脂肪は摂り方ひとつで毒にでも薬にもなりますので適切な脂肪の摂取を心がけたいものです。

脂肪は大切な栄養素

1. 効率のよいエネルギー生産
脂肪は、体の中で燃焼すると1gあたり9kcalのエネルギーを作ります。炭水化物やたんぱく質もエネルギーを作りますが、こちらはそれぞれ1gあたり4kcalです。
2. 腹持ちのよいエネルギー源
脂肪は胃の中にとどまる時間が長く、腹持ちのよい栄養素です。ダイエット中などには適量の脂肪をとるほうが、空腹感を抑えられて効果的です。
3. 細胞膜などを作る材料
脂肪を構成する物質のひとつ、コレステロールは、体内で細胞膜や各種ホルモン、胆汁酸などをつくる材料となります。
4. 脂溶性ビタミンの吸収を助ける
脂肪は、脂溶性ビタミンであるA、D、E、Kなどの吸収を

高める作用があります。このため、脂肪の摂取量が不足すると、脂溶性ビタミンも不足しがちになります。したがって、油を使った調理をすることで各種ビタミンを効果よくとることができ

5. 血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす
脂肪を構成する脂肪酸の中には、「リノール酸」や「オレイン酸」には、血液中のコレステロールを下げる働きがあります。また魚油に含まれる「EPA（エイコサペンタエン酸）」「DHA（ドコサヘキサエン酸）」には、体内で血液サラサラにする働きや脳を活性化させる作用があります。

脂肪をとり過ぎると体の害になる

動物性の脂肪に多く含まれる「飽和脂肪酸」のとり過ぎは、体内にある脂質成分、コレステロールや中性脂肪の増加を促進します。これが、動脈硬化の原因

となります。また、脂肪のとり過ぎは、肥満を招き、生活習慣病の下の地を作ります。

上手に脂肪をとるための工夫

1. 脂肪分を意識して
一般の成人が脂肪からとるエネルギーは、1日の総エネルギーの20～25%が望ましいですが、日本人は26%に達している脂質を過剰に摂取しています。
2. 動物性脂肪を控え、植物性脂肪や魚の脂肪を多めに
量とともに「質」を考えてとるようにします。肉類、バター、卵、牛乳・乳製品などに含まれる動物性脂肪のとり過ぎは動脈硬化を助長させ、生活習慣病を招きやすくします。これに対して植物性脂肪や魚の脂肪などに含まれる脂質は、コレステロール値を改善し、生活習慣病の予防に効果があります。
3. 健康のためには、動物性脂肪・植物性脂肪・魚類の脂肪を4対5対1の割合でとるのがよいとされています。この数値をあまりむずかしく考えることはありません。肉や肉の加工食品を食べる回数を減らし、魚料理を積極的にとれば、自然に好ましい脂肪摂取比率に近づきます。
4. 調理の工夫で余分な脂肪をカットする方法
揚げ物、食材が低エネルギーでも調理の段階で吸油量が多くなると、高エネルギーの料理になってしまいます。てんぷらやフライは控えて、から揚げ、素揚げなどにします。

炒める 野菜を炒める場合、減量中の人はフッ素樹脂加工や油なれした鉄製のフライパンを使います。さらにさっと下ゆでしてから炒めると、油の量をセーブできます。肉などのソテーはグリルパンを使うと溶けてた脂が下におちます。

煮る・茹でる 豚バラ肉のような脂の多いものは、かたまりのままたっぷりの湯でゆでてから冷まし、表面に脂が浮いてかたまったら脂をとり除いて利用します。

蒸す 蒸し物は油を使わないので蒸すことによつて余分な脂肪をおとすことができる調理法です。

4. 食物繊維を上手にとり入れる
食物繊維には、余分なコレステロールが体内に吸収されるのを防いだり、便秘解消、血糖値の上昇をゆるやかにするなどの作用があります。食物繊維を多く含む食品にはかみこたえのあまのり、納豆、海藻類、こんにゃく、果物、野菜、海藻、きのこ、果物、いも、豆、未精白の穀類（玄米、麦、全粒粉パン、そば）など、いろいろな食品からとるようにします。

健康づくり講演会のご案内 - 旭川医科大学派遣講座 -

誰もがご存知の「**血圧**」は、健康のバロメーターとして日頃からチェックされている方も多いかと思いますが、しかし高めても薬をのんでいるから安心、少しの異常なら、などと案外そのまま放置していませんか。悪化すると重大な病気につながりかねない血圧について今一度振り返ってみたいと思います。

と き 3月15日(水) 午後1時30分～3時
と ころ 保健福祉センター1階集団検診室
テ ー マ 「沈黙の殺人者～高血圧をよく知りよく治療しよう～」
講 師 旭川医科大学医学部第一内科教授 菊池 健次郎氏
対 象 者 一般住民
申 込 み 3月10日(金)までに保健福祉課保健指導係 (☎82-2111)へ

子育て支援センターおたのしみ会のお知らせ

今年度最後の行事です。みんなでワイワイ楽しめる行事を予定しています。ゲームをしたり、会食をして楽しいひとときを過ごしましょう。

対 象 家庭にいる親子ならどなたでも
日 時 3月24日(金)午前10時～正午
場 所 子育て支援センタープレイルーム
参 加 費 おやつ代200円(1家族)
参加人数 15組程度 **要予約**
申込み・お問い合わせ 地域子育て支援センター ☎82-5100

移動献血車が来町します

次の日程で移動献血車が来町します。

実施日	場 所	時 間
3月22日(水)	JA東川事務所前	9:30～11:30
	忠別ダムJV前	12:00～13:00
	役場庁舎前	14:30～16:30

元気っ子クッキングのお知らせ

子どもの成長に「食べ物」はとても大切です。親子で料理をする機会の少ない方、簡単にできる料理を作ってみませんか？

対 象 概ね2歳半以上の幼児とお母さん(お父さんも大歓迎です。)
日 時 3月16日(木) 午前10時～12時頃まで
場 所 保健福祉センター
内 容 調理実習・試食・ミニ講話
持 ち 物 エプロン・三角巾・筆記道具
申込み・お問い合わせ 役場栄養士まで ☎82-2111

3月 March

保健カレンダー

お問い合わせ 保健福祉課保健指導係 ☎82-2111

【3月分】

- 1日(水) リハビリ教室(理学療法士による指導) **予約制**
- 3日(金) ごっくん教室 **予約制** 13:30～14:00
乳幼児健診 13:30～
(通知者以外は14:30～)
- 6日(月) 介護教室 13:30～15:30
- 9日(木) 乳幼児予防接種
三種混合 13:45～14:00
BCG 14:30～14:45
麻しん 15:15～15:30
風しん 16:00～16:15
- 13日(月) 介護教室 13:30～15:30
- 14日(火) リハビリ教室 11:00～14:30
- 15日(水) 健康づくり講演会 13:30～15:00
- 16日(木) 元気っ子クッキング 10:00～12:00
- 17日(金) 栄養教室(基礎編) 10:00～12:00
- 22日(水) 移動献血車来町
- 27日(月) 子育て相談 **予約制**
- 28日(火) リハビリ教室 11:00～14:30
会場は保健福祉センターです!

<地域子育て支援センター>
<親子遊びの体験教室> 予約制

- 3日(金) テーマ「2歳児絵の具遊び」 10:00～11:30
- 10日(金) テーマ「3・4歳児絵の具遊び」 10:00～11:30
- 24日(金) テーマ「茶話会」..... 10:00～11:30

<遊びの広場>(毎月・火・水曜日プレイルーム開放)...9:00～12:00
1日(水)・6日(月)・7日(火)・8日(水)・13日(月)・14日(火)・15日(水)・20日(月)・22日(水)・27日・28日・29日は新年度準備のためお休み
会場は幼児センターです!
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

【4月分】

- 7日(金) 乳幼児健診 24日(月) 子育て相談
- 11日(火) リハビリ教室 25日(火) リハビリ教室
- 13日(木) 乳幼児予防接種
- 20日(木) リハビリ教室
(理学療法士による指導)