



第5章

意外と知らない

油のこと

## 油は大切な三大栄養素のひとつ

くり返しになりますが、油は私たちのからだに必要な三大栄養素のひとつ。からだをつくり、動かすためのエネルギー源になる大切な栄養素です。

でも、改めて「三大栄養素」といわれても、「なんだったつけ？」という方もいらっしゃるでしょうから、ここでおさらいしておきましょう。三大栄養素とは、たんぱく質、脂質（油）、炭水化物のことです。ここにビタミンとミネラルを加えて五大栄養素といい、さらに最近では食物繊維を「第六の栄養素」ともいっています。

### 【たんぱく質】

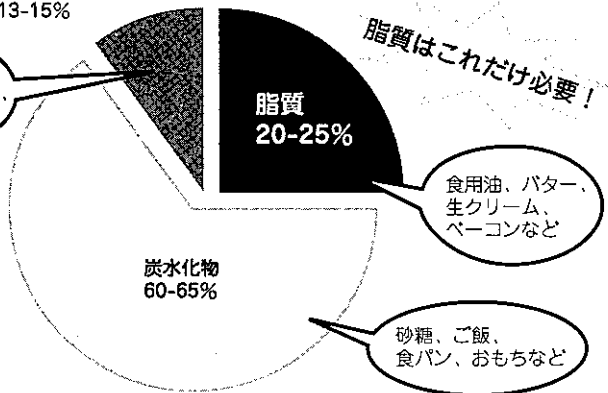
からだをつくったり、エネルギーになるほか、酵素やホルモンとなり、生理機能の調節をする栄養素です。不足すると、疲れやすくなり、パワーが出なくなります。ストレスが多いと消耗しやすくなります。牛モモ肉や鶏のささ身、あじやまぐろの赤身のほか、豆腐や納豆などに多く含まれています。

### 【脂質（油）】



## 望ましい三大栄養素のエネルギーバランス

たんぱく質 13-15%

牛もも肉、  
あじ、豆腐、  
納豆など

脂質にはエネルギー源となる中性脂肪、

細胞膜を構成するりん脂質、コレステロー

ルなどがあり、ビタミンA、ビタミンD、

ビタミンE、ビタミンKなど、油に溶ける

脂溶性<sup>しやうせい</sup>ビタミンを吸収するためにも欠かせ

ない栄養素です。

食用油、バター、生クリーム、ベーコン

などに多く含まれています。

## 【炭水化物】

炭水化物には、糖質と消化されない繊維

とがあります。なかでも糖質は、穀類や砂

糖類のおもな成分で、エネルギー源として

重要であり、脳や筋肉を活動させるために

欠くことのできない栄養素。砂糖、ご飯、

食パン、おもちなどに多く含まれています。