

Vol.96 栄養だより

2025.9

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：健康にいい油なら沢山とってもいいってホンマ？！

最近はおリーブオイル・アマニ油・こめ油などスーパーに置いてある油の種類が増えてますね。体のためにと積極的にオリーブオイルを摂っている方も多いのではないのでしょうか？また揚げ物は控えているのに、なかなか数値が改善しないことも……。今月は油について特集します♪

目に見えない油に注意しよう！

油には料理で使うサラダ油やバターなど明らかに油だと分かる「目に見える油」と、肉類などの食材や菓子類などの加工食品に隠れて入っている「見えない油」があります。日本人は1日に平均して脂質を60.9g摂取していますが、そのうち「目に見える油」の摂取量は11.9g、「見えない油」からの摂取量は49gと、「見えない油」からの摂取量の方が約4倍と多いのです！揚げ物・炒め油・バター・マーガリンなどは控えているのに、中性脂肪が高い・体重が減らないといった場合、「見えない油」の摂り過ぎが原因の1つと考えられます。

「見えない油」は意外な食品に入っており、知らないうちに取り過ぎてしまいます。まずは豚バラ・ベーコンなど脂身の多い肉類は赤身肉に変更する、菓子パン・インスタント食品を控えることから始めましょう。加工食品は栄養成分表示の脂質を確認して、少ないものを選ぶようにしましょう。



唐揚げ(鶏もも半分)
638kcal 脂質45.6g



チーズケーキ
334kcal
22.3g



クロワッサン
179kcal
10.7g



カップ麺
345kcal
15.2g



ポテチ20g
(1/3袋)
111kcal 7g



アイス40g
85kcal 4.8g



ベーコン30g
122kcal 11.7g

揚げ物じゃなくても
こんなに油入ってるの？！



いい油ってどんなの？



体にいいと言われている油といえばオリーブオイルやアマニ油。その中でも心血管疾患や脳卒中を予防することが期待できるn-3系多価不飽和脂肪酸を含むえごま油・アマニ油が勧められます。油以外にも青魚からも摂取できるので、魚料理を増やしましょう。一方で摂りすぎに気を付けたい油は、肉の脂身やバターなど動物性食品に多く含まれる飽和脂肪酸と、マーガリンなどのトランス脂肪酸です。これらの過度な摂取はLDLコレステロールの上昇や心疾患のリスクが上昇します。飽和脂肪酸の摂取を控え、不飽和脂肪酸を多く含む油を選択することは大切ですが、**油は種類が変わってもエネルギーは同じ**です。体に良いからと多量に摂らず、**適正量の範囲内で置き換えて利用しましょう**。

またナッツ・チーズ・アボガドも健康的なイメージですが、油を多く含む食品です。食べ過ぎに注意しましょう！！



こんだけで油10g！？

ミックスナッツ：20g
6pチーズ：2個
アボガド：半分

参考資料：糖尿病ケア2021年春季増刊号・女子栄養大学出版部「気になる脂質早わかり」・「令和5年国民健康栄養調査」

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)