



詳しくは各市町村のがん検診担当課まで

「節目年齢」のがん検診で無料クーポンが配付されます！  
大腸がん・乳がん・子宮がんは、

大腸がん	男	40	45	50	55	60
乳がん	女	40	45	50	55	60
子宮がん	女	20	25	30	35	40

ご存じですか？  
節目年齢の方は  
がん検診が無料です！

よしのび 養生くん

健康 mini トビックス

## とっておき 健康話

からだ 身体によい油のお話 コレステロールや中性脂肪が気になる方へ！

脂肪は、炭水化物、たんぱく質とともに3大栄養素と言われており、他の栄養素より効率的なエネルギー源として、その摂取は欠くことができません。しかし、脂肪をとりすぎると、とりすぎたエネルギーは体脂肪として蓄積され肥満につながります。県では、1日の総摂取エネルギーのうち脂肪のエネルギー比率を25%以下にすることを目標にしていますが、現状は脂肪エネルギー比率30%以上の方が3割を超えており、男女とも増加傾向にあります。しかし脂肪にも種類があり、101歳の現役医師の日野原重明さんが、健康のために毎日オリーブオイルをとっているなど、身体によい油を選択することも大切なことです。

ここでは身体によい油やとりすぎないコツについて紹介します。

### 油 「身体によい油」と「とりすぎに注意が必要な油」



主な油や食品

イワシ サバ サンマ  
マグロ脂身 ニシン  
ハマチ ブリ カツオ

特に  
オススメ

身体への働き

- 血液中の悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪を低下させる。
- 善玉(HDL)コレステロールを増加させる。



オリーブ油  
なたね油(キャノーラ油)

オススメ

- 悪玉コレステロールを低下させる。

紅花油(サフラワー油)  
コーン油  
ごま油  
サラダ油

- 悪玉コレステロールを低下させる。
- とりすぎると動脈硬化、高血圧を招く。



バター 生クリーム  
牛肉の脂身  
豚肉の脂身

とりすぎ  
注意！

- 中性脂肪や悪玉コレステロールを増加させる。



マーガリン ショートニング  
ショートニングはドーナツ、クッキー、パン等に多く入っている。

とりすぎ  
注意！

- 悪玉コレステロールを増加させる。  
植物油を加工して作られた人工的な油脂で、動脈硬化等のリスクを高める恐れがあり、海外では流通を規制している国も。

## 専門家のアドバイス

魚や植物の油のように、常温で液体の「油」より、動物の脂身のように常温で固まる「脂」の方がとりすぎには注意が必要です。おすすめは「EPA(エイコサペンタエン酸)・「DHA(ドコサヘキサエン酸)」等を多く含む魚で、特に背の青い魚です。また魚を煮たり焼いたりすると油が流出するため、刺身は効率的に摂取できる食べ方です。

脂質は、とりすぎないことは大事ですが、細胞膜やホルモンの合成に必要な不可欠な成分でもあり、バランスを考えて上手に摂取することが健康の秘訣です。油は食品を美味しくする成分でもあるため、揚げる、炒めるといった調理でついつい多くとりすぎてしまいがちです。伝統的な日本の食文化を見直して、油を使わない煮物、和え物などを副菜に取り入れる事なども心がけましょう。



奈良佐保短期大学  
生活未来科  
食物栄養コース教授  
池内ますみさん

## 今月の健康づくり

どちらを選びますか？油の量くらべ

脂肪の一日の摂取量の目安は、たとえば50歳以上の女性の場合では54g以下です。(一日のエネルギー摂取量1,950kcalのうち脂肪比率を25%で計算)食品には、目に見えない脂肪(油)をたくさん含んでいるものがあり、似たような食品でも脂肪の量に違いがあるものもあります。日常でよく口にしようとする食品の脂肪の量を比べてみました。

各メニューの下の数値が食品に含まれる脂肪(油)の量です

油の量	ハンバーガー	ポテトS	あさりのスパゲッティ	コンソメスープ	天丼	どら焼き
少	10.6g	13.2g	10.0g	0.1g	12.7g	2.3g
多	32.3g		21.4g	16.8g	29.5g	7.4g

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。