



栄養だより



平成 28 年 3 月 No. 250

由良病院 栄養科

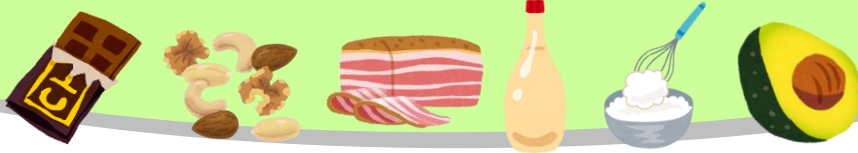
春とはいっても朝夕はまだまだ冷え込みみみますが、皆様ご容態はいかがでしょう。



今月のテーマは「脂質」です



脂質には体の細胞膜の成分やホルモンの材料になるといった重要な役割があります。
また、油脂に溶ける脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・Kなど）の吸収を助けています。



脂質の働き

脂質は、炭水化物やたんぱく質が働いて生み出した熱を守り、**体温を保持**します。



脂質の中でも魚類の油に多く含まれるDHAとEPAは**脳や神経、目の網膜**の働きに重要な役割を果たしています。また、身体の**水分バランスを保つ**ためにも脂質が必要です。

皮膚表面の皮脂は**水分の蒸発を防ぎ、肌を傷やばい菌から守る**働きをしています。

細胞や骨の組織でも、脂質がバランス良く作用することで機能を保っています。



摂りすぎると・・・

肥満を招き、**生活習慣病**や**動脈硬化**が起こりやすくなります。



不足すると・・・

体力低下や**免疫機能の低下**、**肌荒れ**や**皮膚炎**の原因となることがあります。



脂質の重要な働きの一つに、血管の柔軟性を保ち、身体へ栄養素を運ぶ「**コレステロール**」の働きがあります。コレステロールには善玉と悪玉のものとありますが、善玉コレステロールが減りすぎると血管が弱くなり、血液の循環や身体機能の低下を招きます。**コレステロール=減らせばよい、というものでもありません。**

