

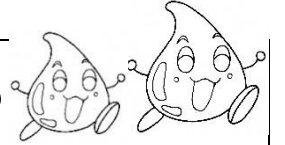
えいようだより

2020年 摂津市教育委員会

11月 摂津市学校給食会

みなさん、「あぶら」と聞いてどんな食べ物を思いうかべますか？
炒め物や揚げ物に使う、サラダ油を思いうかべる人が多いかもしれませんが、あぶらには、
いろいろな種類があります。あぶらは、肉や魚などに含まれる「動物性のあぶら」と
植物の種や実などに含まれる「植物性のあぶら」に分けられます。

あぶらにはどんな種類がある？



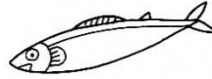
動物性のあぶら

植物性のあぶら

肉のあぶら



魚のあぶら



サバなどの青魚には、脳の働きをよくするDHAや血液をサラサラにするEPAというあぶらが多く含まれています。



色や香りに違いがあるので、料理によって使い分けるとよいでしょう。

脂質は体の中でどんな働きをしている？

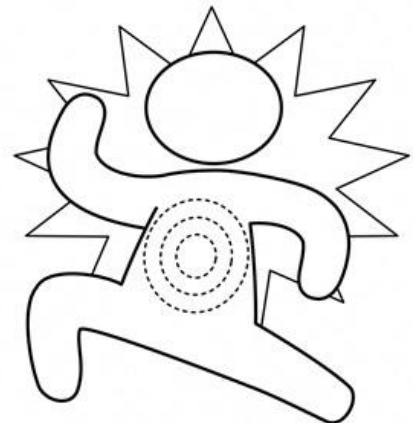
★あぶらには「脂質」という栄養があり、私たちが元気に生活するために大事な働きをしています。

☆少しの量で大きなエネルギー源になる

☆体温を保つ

☆体の細胞の膜の材料になる

☆ビタミンの吸収を助ける



★脂質は体にとって必要な栄養素ですが、摂りすぎると肥満な

どの生活習慣病の原因になります。あぶらをたくさん

使っている料理や、おやつを食べすぎに注意しましょう！！

